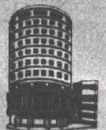
دكتور عادل صادق
أستاذ الأمراض النفسية والعصبية
بكلية طب جامعة عين شمس

حكايات نفسية



● الرسوم الداخلية

●● للفنان سيد عبد الفتاح

إهــــداء

●● إلى الأنسان الذى يحاول بصدق ، أن يدخل البهجة إلى قلب إنسان مكتئب ، فيساهم فى رسم ابتسامة تفاؤل على وجهه الحزين . .

●● إلى الانسان الذى يحاول بصدق ، أن يدخل الاطمئنان الى قلب إنسان قلق ، فيساهم فى بعث الهدوء والاسترخاء فى نفس حائرة . .

●● إلى الانسان الذى يمد يدا صادقة لانسان هوى بعيدا عن الواقع ، فيشده الى عالمنا . .

●● إلى هذا الأنسان . .

أهدى هذا الكتاب . .

لعله يفيد فى أن يوضح له الطريق ، نحو فهم أفضل ، لهؤلاء الذين يمتحنهم الله بمحنة الألم النفسى ليكون عونا حقيقيا لهم . . ليسهم فى تحقيق الشفاء . .

. . إنه إهداء للانسان الانسان .

* * *



مؤلف هذا الكتاب

يقدم « كتاب اليوم الطبى » . .

أحد علماء الطب النفسى اللامعين . . ليس فقط على المستوى المحلى ، وإنما أيضا على المستوى العربى والعالمى . . حيث يواكب ظهور هذا الكتاب ، حصول مؤلفه . .

الأستاذ الدكتور عادل صادق – على زمالة الجمعية الأمريكية للطب النفسى ، وبذلك يكون الزميل الثامن والثلاثين فى العالم من خارج الولايات المتحدة ، الذى يحصل على هذه الشهادة التى لا تمنح إلا للأطباء الذين ساهموا بشكل إيجابى فى تقدم الطب النفسى فى العالم .

وعلى المستوى العربى . . فقد دعى **الأستاذ الدكتور عادل صادق** للمشاركة فى رئاسة الجلسة الرئيسية بمناسبة تأسيس جمعية الأطباء النفسيين بالخليج العربى . . ولم يكن هذا تقديرا له فقط . . ولكنه قبل ذلك كان تقديرا لدور مصر فى هذا المجال .

أما على المستوى المحلى . . فإن مكانة **الدكتور عادل صادق** الأكاديمية . . تؤكدها أبحاثه ودراساته التى نشرت وتنشر فى كل أنحاء العالم . . وما يمكن أن نضيفه فى هذا الكتاب أنه يقدم الطب النفسى للرأى العام فى صورة مبسطة ، وبذلك يخرج الطب النفسى من نطاق دراساته وأبحاثه ومدرجات محاضراته إلى الناس بهدف الوقاية وليس العلاج . . وهذا المعنى يؤكده فى كتابه الخامس الذى نقدمه اليوم .

مقدمة الكتاب

●● أحد الأسئلة الهامة التى يجب أن يجيب عليها من يمسك القلم ، ليكتب كتابا :

لمن أكتب هذا الكتاب ؟ . . ؟ إلى من تتجه كلماتى ؟ .

وأنا أريد أن أبدأ كتابى بالإجابة عن هذا السؤال . .

إنه بداية كتاب عن الطب النفسى . .

وأنا لا أكتبه للأطباء ، أو لطلبة الطب ، أو للمرضى . .

ولكنى أكتبه لمن يعايشون مرضى النفوس والعقول . .

أكتبه إلى الأب والأم . . إلى الأخ والأخت . . إلى الزوج والزوجة . . إلى الأبن والأبنة . . إلى الجار والصديق والزميل .. إلى كل إنسان صادف أو سيصادف إنسانا يتألم نفسيا . .

وما أقسى وأفظع الألم النفسى . . ولعل هذا هو دافعى الأساسى للكتابة . . فلا أحد يستطيع أن يتصور أو يتخيل مهما أوتى من قدرة على التصور والتخيل ـ كيف يشعر المريض النفسى . . إلى أى مدى يعانى . . لا أحد يشعر به . . وبهذا تتضاعف معاناته ويتضاعف عذابه . . عذاب المرض . . وعذاب الوحدة . . عذاب أن الآخرين لا يشعرون بحجم وقدر معاناته . . بل لا يفهمون فى كثير من الأحيان مما يعانى . . هناك آلام شائعة ومعروفة مثل آلام الأسنان أو المغص . . وبالتالى فانك عزيزى القارىء تستطيع أن تقدر آلام الأسنان التى تشعر بها زوجتك . . تستطيع أن تتخيل كيف تشعر الآن ، وذلك من خلال خبرة سابقة لك مع أسنانك . .

أما الألم النفسى فهو خبرة ذاتية جدا . . شديدة الخصوصية . . خبرة تختلف من إنسان لآخر . . خبرة مرتبطة بنوعية : الشخصية ودرجة الحساسية والثقافة . . بل مرتبطة بطفولة الانسان . . خبرة مرتبطة بكمياء المخ ، التى تختلف درجة ونوعية الخلل الذى يصيبها من إنسان لآخر . .

●● لكى تتعاطف مع مريض نفسى ، أو على الأقل لتدرك الى أى مدى يعانى ، لابد أن تكون لديك شفافية الاحساس التى وهبها الله لأنبيائه وبعض الصالحين . .

صدقنى أنه أمر ليس سهلا . . إنه أمر يتطلب منك أن تكون صادقا . . حنونا . . عطوفا . . محبا . . أو أن يكون لك قلب إعتصره الألم . . قلب داهمه الحزن . . قلب مزقه القلق . .

إختصارا إنه أمر يتطلب أحد أمرين أن تكون إنسانا ، أو تكون قد عبرت طريق الآلام النفسية . .

منذ ستة عشر عاما . قال لى مريض يعانى من الاكتئاب : كنت أتمنى أن أصاب بالسرطان ولا أصاب بالاكتئاب . .

هل يمكنك عزيزى القارى الانسان أن تتصور معنى هذه العبارة . . أرجوك حاول أن تتأملها قليلا . . هل هذا معقول ! ! السرطان ذلك المرض اللعين الذى يسبب آلاما فظيعة لا يخفف من حدتها - لساعات أو لدقائق - إلا المورفين ، وينتهى فى بعض الحالات بالموت . . هل هذا المرض أخف وطأة من مرض الاكتئاب . ؟

هل يعقل أن يتمنى إنسان السرطان لنفسه ، بدلا من الاكتئاب . ؟ هل آلام الاكتئاب تفوق آلام السرطان . ؟ مريض الاكتئاب نفسه أجاب . . إن قراءة عشرة كتب عن مرض الاكتئاب لا تستطيع أن تصور آلام الاكتئاب كما صورها هذا المريض . .

لهذا عزيزى القارىء الأنسان ، أكتب لك هذا الكتاب . .

لن أقدم لك معلومات أكاديمية نظرية عن الطب النفسى . .ولكننى سانقل لك مشاعر المرضى . . كلماتهم . . معاناتهم . . سأفتح لك ملفات

ستة عشر عاما .. هذه الملفات أحتفظ بها في عقلي وقلبي .. سأقول لك ماذا قالوا لي .. سأرسم لك على الورق دموعهم ..

سأرسم لك الأشواك المغروسة في نفوسهم .. سأرسم لك الجراح العميقة والغائرة التي أصابت وجدانهم .. سأرسم لك الحيرة والشك والوساوس والمخاوف والأوهام التي سيطرت على تفكيرهم ..

ويالها من مهمة صعبة .. أسهل منها عشرات المرات تأليف كتاب شديد التعقيد لطلبة الدكتوراه ..

من السهل سرد معلومات .. ومن الصعب العسير تصوير المشاعر والأفكار .. مشاعر قلقة حزينة .. وأفكار مضطربة حائرة .. وكيف أدعى لنفسي أنني أصبحت قادرا على سبر أغوار النفوس الى الحد الذي يجعلني قادرا على تصوير هذه الأغوار .. ونقلها الى الناس في هيئة كلمات مطبوعة ، لكي تحدث تأثيرا ..

لست أدعى لنفسي شيئا .. ولكني سأحاول والتوفيق على الله ..
ولكن ما هو هذا التأثير الذي أريده من هذا الكتاب .. ؟

كما قلت هذا كتاب لمن يعيشون بالقرب من إنسان يعاني نفسيا .. الزوج حين تعاني زوجته .. الزوجة حين يعاني زوجها .. الأب أو الأم حين يعاني أحد أبنائهما أو بناتهما .. الأبناء حين يعاني أباؤهم أو أمهاتهم .. الرئيس أو الزميل أو المرءوس في العمل .. الجار حين يعاني جاره .. الصديق حين يعاني صديقه ..

أريد من كل هؤلاء ، ومن خلال هذا الكتاب ، أن يعرفوا حقيقة أساسية : مرضى النفوس والعقول يحتاجون شيئا لا يقل أهمية عن العقاقير والجلسات النفسية والكهربائية : يحتاجون الى أن نشعر بهم .. أن نفهم معاناتهم .. أن نقدر آلامهم .. باختصار يحتاجون الى الفهم والحب .. وأحيانا يكون ذلك أقوى فاعلية من العقاقير والكهرباء .

دكتور عادل صادق


معنى
الطب
النفسى

● الفصـــل الأول ●

معنى الطب النفسى

●● إنه فرع من فروع الطب . . تماما مثل أمراض القلب وأمراض الجهاز الهضمى . . أمراض لها أسبابها وأعراضها وأساليب علاجها المختلفة . . والمؤلم أن مفهوم الطب النفسى لا يزال مشوشا عند الغالبية من المثقفين ، ويكاد يكون معدوما عند بقية أفراد الشعب ، والمظلوم فى هذه الحالة هو المريض . . والمنتصر هو المرض الذى يستشرى ويتفاقم . .

وزيارة الطبيب النفسى تأتى متأخرة لأسباب متعددة .

أولها : عدم المعرفة أساسا بأن هناك شيئا إسمه الطب النفسى . . **فالاكتئاب معناه** « **زعل** » . . **والوسواس القهرى معناه** « **سيطرة الشيطان** » . . **والهيستريا** « **دلع** » **والقلق النفسى** « **ضعف الايمان** » . . والعلاج فى نظرهم هو « تغيير الجو » والفرفشة ومحاولة نسيان المشاكل والهموم ، وتقوية الارادة . . .

السبب الثانى هو أننا نخجل أحيانا من الظهور فى العيادة النفسية . . نخجل أن أحد أفراد الأسرة مريض نفسيا . . ولعل السبب يرجع الى أن المرض النفسى مازال معناه الجنون . . مازال مرتبطا بالعباسية والخانكة . .

زيارة الطبيب النفسى تأتى متأخرة لعدم المعرفة وللاحساس بالخجل . .
والغريب فى الأمر ، أن الزيارة الأولى تتم فى حجرات الدجالين والمشعوذين وعلماء الأرواح وفى حفلات الزار . .

. . وأقولها فى وضوح ومنذ البداية ، أن الطب النفسى فرع من فروع الطب . . وأن المرض النفسى مثل أى مرض عضوى ، له أسبابه وأعراضه وعلاجه . . وكما أننا جميعا معرضون لأى مرض عضوى ، فاننا جميعا وبدون استثناء معرضون لأى مرض نفسى أو عقلى . . لا يوجد إنسان لديه مناعة مطلقة تحميه من المرض النفسى أو العقلى . . أنا وأنت وأفقر الناس وأغنى الناس ، وأجهل الناس وأعلم الناس . . إنها أمراض مثل الأنفلونزا والتيفود . . فلماذا الخجل . . ؟ . . لماذا دفن الرءوس فى الرمال . .

إنسحبت كلمة الجنون من قاموس الطب النفسى تماما . . كل دول العالم المتحضرة فى سبيلها الى إلغاء مستشفيات الأمراض العقلية . . لدينا الآن المئات من العقاقير والوسائل العلاجية الأخرى القادرة على إجهاض كثير من الأمراض النفسية والعقلية . . لدينا الآن عقاقير تعطى الانسان وقاية ، وتحميه من نوبات أخرى من المرض . .

وكما سنعرف بين صفحات هذا الكتاب أن حوالى ٤٠٪ من المرضى المترددين على التخصصات المختلفة فى الطب ، لا يعانون من أى مرض عضوى ، بل يعانون مرضا نفسيا قد يكون قلقا أو اكتئابا ، وأن أعراض المرض النفسى قد تأخذ شكل إضطرابات عضوية . . أى أن المرض النفسى قد يأتى فى صورة صداع أو إضطرابات فى المعدة ، أو آلام فى الظهر ، أو إضطرابات فى القلب . . وبذلك يظل المريض النفسى تائها لسنوات دون علاج . . سنعرف أيضا أن من ١٠٪ الى ١٥٪ من الناس يعانون من القلق النفسى فى فترة ما من حياتهم ، وأن نسبة انتشار الاكتئاب ٣٪ أى أن هناك ٣٠٠ مليون مكتئب فى العالم . . وأن ١٥٪ من مرضى الاكتئاب يموتون عن طريق الأنتحار ، وأن ٧٠٪ من حالات الانتحار الناجحة إنما هى بسبب مرض إسمه الاكتئاب ، وليس السرطان.

وكذلك سنعرف أن مرضا عقليا يعرف باسم الفصام « الشيزوفرينيا » ترتفع

نسبة الاصابة به الى ٢٪ . .إنها إذن أمراض شائعة . . فى كل بيت . . وفى كل شارع . . فى كل مكان حيث يوجد الانسان . . الانسان الذى كرمه الله بالعقل والوجدان والارادة . . كرمه بحرية الاختيار . . كرمه باتاحة كل فرص الشر والرذيلة . تماما مثل ما أتاح له كل فرص الخير والاستقامة . . كرمه بأن تركه يختار . . ولهذا كانت الحياة كبدا ومعاناة . . صراعا . . تماما مثلما نصارع جراثيم التيفود والسل . . كل لحظة فننتصر عليها أحيانا وننهزم لها أحيانا أخرى فنقع صرعى المرض . .

إنه صراع بين المؤثرات الخارجية وبين التكوين أو الاستعداد الداخلى . . فكل منا له تكوين خاص . . تركيبة خاصة به . . شكل كيميائى نفسى خاص به . . وكلنا أيضا نتعرض للضغوط والصراعات والاجهادات . . إنه التفاعل بين كل هذا وبين التركيبة الداخلية . . أى هكذا نصمد أو هكذا نسقط صرعى القلق والاكتئاب والوساوس والمخاوف والهستيريا . . وقد ننفصل تماما عن العالم ، ونذهب بعيدا ونصاب بالفصام . .

●● وعند هذا الحد عزيزى القارىء لابد أن أعطيك تقسيما سريعا لأمراض النفس ، حتى نستطيع أن نبدأ كتابنا . .

* * * * * * * ** * * * * * * * * *

● فروع الطب النفسى هى :

(أ) الأمراض النفسية

وتسمى أيضا العصاب وتشتمل على الأمراض الآتية :

أ - القلق النفسى .

ب - الهستيريا .

جـ - الوسواس القهرى .

د - الاكتئاب التفاعلى .

هـ - المخاوف .

هذه المجموعة من الأمراض تختلف تماما عن الأمراض العقلية . . لا يوجد ثمة صلة بينهما . .

والمرض النفسى لا يتطور أو يتفاقم وليصبح مرضا عقليا . .

المريض النفسى يدرك أنه مريض . . يعرف أنه يعانى من ظاهرة غير طبيعية . . يشعر أنه قد إختلف . . يجاهد فى أن يعرف سببا لمعاناته . . سببا لآلامه . . وهذا نسميه الاستبصار . . أى أن المريض النفسى يكون مستبصرا بحالته . . ولكنه يظل محتفظا بشخصيته دون تدهور . . يظل مرتبطا بالواقع . . يمارس حياته بشكل شبه طبيعى . . قد لا يلحظ عليه أحد أية أعراض . . إنه فقط يتألم ويعانى من داخله . . ولهذا فهو يتعذب أكثر من المريض العقلى الذى لا يدرك أنه مريض لأنه يعيش منفصلا عن واقعنا . .

المريض النفسى يبحث عن وسيلة للخلاص من معاناته . . قد يلجأ الى صديق . . شيخ طريقة . . طبيب نفسى . . أى إنسان يجد عنده تفسيرا لما أصابه . . وعلاجا وخلاصا لآلامه . .

* * *

(٢) الأمراض العقلية . .

وتعرف أيضا بالذهان . .

وفيها يفقد المريض إستبصاره : أى أنه لا يدرك أنه مصاب بمرض عقلى ، بل ينكر هذا ويرفض الذهاب الى الطبيب ، كما يصاب بتدهور فى شخصيته ، وينعكس هذا على سلوكه فى المجتمع ، فيتوقف عن العمل وممارسته لحياته بشكل طبيعى . .

ومن أعراض هذا المرض « الهلاوس » . ومعناها أن يرى المريض أو يسمع أشياء لا وجود لها ، أو يصاب بالهذيات أو المعتقدات الخاطئة ، ومعناها أن يستولى على تفكيره إعتقاد خاطىء لا يشاركه فيه أحد ، ولا يمكن زحزحته عنه : كأن يعتقد أنه مضطهد ، أو مراقب ، أو أن أحدا يحاول قتله !

وتشتمل هذه المجموعة على الأمراض الآتية :

أ - إلفصام « الشيزوفرينيا » .

ب - الاكتئاب الذهانى .

جـ - الهوس أو المرح الحاد وتحت الحاد .

د - إكتئاب سن اليأس . .

* * *

(٣) الأمراض العقلية العضوية

وهى تشبه الأمراض العقلية فى أعراضها بالاضافة الى وجود أعراض أخرى تنبىء عن وجود مرض عضوى . . أى أن هناك مرضا عضويا تسبب فى ظهور أعراض عقلية بالأضافة الى أعراض المرض العضوى مثل ورم المخ والصرع وزهرى الجهاز العصبى والحمى المخية وهبوط الكلى والكبد ونقص الفيتامينات وذهان الحمل والولادة وأمراض الشيخوخة . . ثمة أعراض أخرى تميز هذه الأمراض وهى وجود درجات مختلفة من تشوش الوعى وإضطرابات الذاكرة . .

* * *

(٤) الأمراض النفسجسمية

ربما يبدو من السهل الاقتناع بأن مرضا عضويا يمكن أن يتسبب فى ظهور أعراض عقلية . . وربما يبدو أنه من الصعب الاقتناع بأن مرضا نفسيا ، كالقلق أو الاكتئاب يمكن أن يتسبب فى احداث مرض عضوى مثل قرحة المعدة والأثنى عشر والربو الشعبى وآلام المفاصل وإضطرابات الدورة الشهرية وسقوط الشعر وكثير من الأمراض الجلدية وإرتفاع ضغط الدم . . . . . إلخ . . ولكنها الحقيقة العلمية التى نريد أن نوضحها لكل الناس . .هناك بعض الأمراض الجسدية التى يقف العامل النفسى كعامل أولى وراء حدوث هذه الأمراض ولا يمكن شفاؤها إلا من خلال مداواة النفس أولا . .

* * *

(٥) إضطرابات الشخصية . .

هناك بعض الناس يعانون . . ويعانى معهم من يعيشون معهم . . ولكن هذه المعاناة لم نتمكن بعد من إدراجها تحت بند الأمراض . . أى أنها ليست أمراضا نفسية أو عضوية . . وإنما يطلق عليها إضطرابات الشخصية . . أى أنها شخصيات ذات سمات متطرفة ، تجعلها مختلفة عن بقية الناس .

ولهذا ينشأ الاحتكاك وتبرز المعاناة . . **معاناة الطرفين** : **صاحب الشخصية** ، **والمجتمع** . .

هذه الشخصيات المضطربة أمكن إطلاق أسماء لها مثل الشخصية الهستيرية والشخصية السيكوباتية والشخصية غير الناضجة إنفعاليا ، والشخصية العاجزة ، والشخصية القهرية ، والشخصية الانطوائية . . كما يندرج تحت هذه المجموعة الأدمان ، والاضطرابات الجنسية . .

* * *

(٦) الطب النفسى الشرعى . .

إنسان قتل إنسانا آخر لانه أعتقد أن هذا الآخر يضطهده ، ويحاول أن يؤذيه ، بل يحاول أن يقتله . . ولهذا سارع بقتله . . هل هو قاتل أم مريض .. هل الجريمة تمت بوعى وإرادة أم تمت تحت تأثير الهذيات أى تحت تأثير الاعتقاد الخاطىء المرضى . . ؟

. . ذلك السفاح الذى يقتل السيدات ويحتفظ بأحذيتهن . . مجرم أم مريض . ؟ . . ذلك السفاح الذى يخطف الأطفال ويعتدى عليهم جنسيا ثم يقتلهم . . مجرم أم مريض . . ؟ يشنق أم يحول الى المستشفى للعلاج ؟

الطب الشرعى النفسى هو ذلك الفرع من الطب النفسى الذى يجيب عن هذه التساؤلات . .

* * *

(٧) الطب النفسى للأطفال . .

الطفل يعانى نفسيا تماما مثل الكبار . . يصاب بالمرض النفسى ، وأيضا بالمرض العقلى . . هل منكم من يتصور هذا ! ! هل منكم من يتصور أن الطفل التعيس قد يقدم على الانتحار . .

المرض النفسى عند الطفل قد يأخذ أشكالا مختلفة : كأن ينهال الطفل على أظافره . . كأن يتبول ليلا لا إراديا . . كأن يتعثر دراسيا . . كأن يصبح عدوانيا . . كأن يسرق . . كأن يتلعثم فى الكلام . . هذه صور المرض النفسى عند الطفل . . وسوف نفرد فصلا كاملا للاستفاضة حول هذا الموضوع الهام . .

* * *

أستميحك عذرا عزيزى القارىء لهذا الاستطراد النظرى ، عكس ما وعدتك فى البداية . . ولكننى أردت أن أقدم لك الطب النفسى . . لكى يكون هناك تعارف علمى موضوعى ، أستطيع من خلاله أن أنتقل الى عالم الأفكار والمشاعر . . إلى عالم

الذين يتلظون بنيران المرض الذى لم نكن نعرف عنه إلا القليل . . عالم النفوس المعذبة . . هذا العالم الذى قد نسقط فيه أنا أو أنت ضحايا فى أى وقت ، ونرفع أيدينا كالغريق الذى يتلهف على يد لتنقذه . .

هدفى من هذا الكتاب أن تكون أنت صاحب اليد المنقذة . . من خلال كلمة حب وفهم . .

فالعقاقير وحدها لا تكفى . .

★★★★★★★★★★★★★


عندما
تصبح
الحياة غير محتملة

• الفصـــل الثـــانى •

•• القـلـق النفسى

عندما تصبح الحياة غير محتملة !

« بودى لو أعرف لماذا أنا خائف . . هل يوجد خوف دون سبب . . خوف دون أن يكون هناك مصدر لهذا الخوف ، إنه إحساس مبهم بالخوف . . بالتوقع السيىء . . بأن شيئا ما سيحدث . . شيئا غير سار . . وما أقسى أن تخاف من المجهول . . ماافظع أن تخاف من لا شىء . . لو دق جرس التليفون أتوقع كارثة . . لو طرق البـاب أتوقع مصيبة . . مع أنه لا يوجد أى شىء غير طبيعى فى حياتى . . أصبحت أهاب الناس . . أى طفل قادر على أن يفزعنى . . إنه الخوف من كل شىء . . الخوف من المواجهة . .

أصبحت غير قادر على الأسترخاء . . حالة دائمة من التوتر . . ولهذا لم أعد أستمتع بأى شىء . . حركتى كثيرة غير محددة الهدف . . عدم استقرار

حركتى . . سهولة الأستثارة أقلق وأضطرب وأنفعل لأشياء تافهة لم أكن أعيرها إهتماما من قبل . . كنت قادرا على مواجهة أى مشكلة . . بثبات وهدوء وجرءة . . أما الآن فأنا عاجز تماما . . عاجز عن التركيز والفهم السريع . . والمشكلة تبدأ حين أدخل فراشى لأنام . . مهما كنت مجهدا وفى حاجة إلى الراحة أظل ساعات مفتح العينين .

« وما أقسى أن تكون متيقظا وكل من حولك نيام . . جربت كل الوسائل لارحم عيونى من البحلقة فى الظلام ، ففشلت . . وتنتابنى الهواجس والمخاوف . . »

« المشكلة أيضا أنه مع خوفى وتوترى تتحرك أمعائى . . وأحيانا تتحرك مثانتى . . لم أعهد مثل هذه الاضطرابات من قبل . . إنها جديدة على . . إنها مصاحبة لهذه الحالة النفسية الغريبة التى إنتابتنى . . وحين يشتد الخوف يسرع قلبى ويضيق صدرى ، حتى أصبح عاجزا عن التنفس . .

« أعجب كيف كنت أتنفس من قبل بشكل طبيعى . . كيف كان يدخل الهواء ويخرج من رئتى دون وعى منى . . الآن أصبحت واعيا لهذا . . لان هناك صعوبة فى دخول الهواء . .

« وما يزيد قلقى وحرجى إرتعاش يدى . . وذلك العرق الغزير الذى أغرق فيه حتى أشعر أننى مبتل تماما . . أشعر بالدماء حارة مندفعة فى وجهى . . أرتبك أكثر لانى على يقين أن الكل يلاحظ هذه الحالة المخزية التى تنتابنى . .

« هل إستطعت أن أشرح حالتى تماما . . هذه مشكلة أخرى . . إننى أصبحت أشك فى قدرتى على نقل افكارى ومشاعرى للآخرين . . ليس هذا فقط بل أصبحت أتلعثم فى مواجهة أى مجموعة أو حشد من الناس . .

« أصبحت الحياة غير محتملة . . لماذا أعانى هكذا ! ! وبدون سبب . . ! ! أريد أن أستمتع بحلاوة الأسترخاء . . »

« أريد أن أستمتع بنعمة الاطمئنان . .

« أريد أن أكون مثل هذا العامل البسيط الذى بمجرد أن بسط جسده على الأرض ، وأسند رأسه إلى ذراعه راح فى نوم عميق »

ثمة شيء آخر أشعر بالخجل وأنا أبوح لك به ولكن لا مفر . . إن قدرتى الجنسية إختلت تماما . .

أعانى وحدى دون أن أبوح لأحد بما أشعر . . وأنا لا أتوقع من أحد مساعدتى ، فهم معذورون . . فلم يطرأ فى حياتى ما يدعوهم إلى التعاطف معى ولهذا فأنا أجاهد أن أخفى آلامى . . وأحيانا لا أستطيع التحكم فى نفسى تماما ، فأنفجر ثائرا لأتفه الأسباب . . فى عملى وفى بيتى . . وأحيانا فى الشارع أيضا وألحظ الدهشة فى عيون من يعرفوننى . .

هذه أشياء جديدة على . . لم أكن هكذا منذ عام . . ولكن الحقيقة أننى منذ أن وعيت الحياة وأنا سريع القلق . . ولكن لأسباب وجيهه . . قبل الأمتحان . . حين الأقدام على مشروع . . أحيانا قبل السفر . . حين أتعرض لنقد شديد وموقف محرج . . كانت تنتابنى بعض الأعراض ، ولكن بصورة مخففة . . كأن لا أنام ليلة أو ليلتين أو أشعر بالخوف والتشاؤم ، أو أصاب بنوبة إسهال ، أو تسرع ضربات قلبى . . ثم يختفى كل شىء بزوال المؤثر . . أما الآن فالحالة مستمرة منذ شهور ، وبصورة أشد وبدون سبب . .

* * *

●● هكذا يعانى المريض المصاب بالقلق النفسى .

●● والآن جاء دورى يا عزيزى القارىء الانسان ، لأحدثك عن هذا المرض . .

●● لعل من أكثر الأمراض النفسية والعقلية إنتشارا ، مرض القلق النفسى :

فكل إنسان يعانى من القلق فى فترة ما من حياته وفى مناسبات متعددة ، ولكن ليس معنى ذلك أنه مصاب بمرض القلق النفسى ، فيجدر هنا أن نفرق بين مشاعر القلق التى تنتابنا حين نتعرض للأزمات والضغوط ، وبين القلق النفسى الذى يعتبر مرضا مستقلا ليس له علاقة بالظروف أو المؤثرات المحيطة بالمريض . . يلازم إحساس غامض غير سار . . بالخوف والتوتر والتوقع السيىء . . والتحفز لشىء مبهم غير موجود . . هذه الأحاسيس المضطربة تفقد المريض قدرته على الأسترخاء والتمتع بالحياة ، فيكون متوترا غير مستقر عاجزا عن التركيز فى عمله ، هذا بالأضافة إلى أعراض فسيولوجية : كسرعة نبضات القلب ، وضيق التنفس والصداع وآلام

المعدة ، وإضطراب الدورة الشهرية عند المرأة والضعف الجنسى عند الرجل . .

وقد يعجب البعض من ظهور الأعراض الجسمية فى حالات القلق ! وتفسير ذلك أن حالات القلق تصاحبها زيادة فى نشاط الغدة فوق الكلوية ، فيزيد إفراز مادتى الأدرينالين والنور إدرينالين فى الدم ، مما يحدث تأثيرا مباشرا على أجهزة الجسم المختلفة ، فمركز الانفعال فى المخ الذى يعرف بالهيبوثلاموس هو نفسه المركز الأعلى لتنظيم الجهاز العصبى اللا إرادى . . فإذا حدث إضطراب فى الانفعال فى صورة قلق ، إنتقل هذا الاضطراب إلى مراكز الجهاز العصبى اللا إرادى بفرعيه السمبثاوى والجارسمبثاوى . . إضطراب نشاط الجهاز السمبثاوى يؤدى إلى زيادة ضربات القلب وإرتفاع ضغط الدم . . أما أعراض كثرة التبول والاسهال وزيادة حركة المعدة ـ فتنشأ من إضطراب نشاط الجهاز الجار سمبثاوى . . وقد يأتى القلق النفسى فى صورة أعراض نفسية فقط ، لتوتر وسرعة الاستثارة وكثرة الحركة والخوف والأرق وفقدان القدرة على التركيز وفقدان الشهية للطعام . . وقد تصاحب ذلك الأعراض العضوية السابق ذكرها . .

. . ومع إستمرار حالة القلق النفسى لمدة طويلة ، يصبح الانسان معرضا للاصابة بمرض عضوى : كقرحة المعدة والربو الشعبى والذبحة الصدرية والسكر والقولون العصبى والصداع النصفى والكثير من الأمراض الجلدية . .

هذا هو الشكل المرضى للقلق . . ولكن كما قلنا فإن القلق قد يحدث لأى إنسان يتعرض لأزمة أو مشكلة ، وهو ظاهرة صحية وضرورية لحياة الانسان ، كالقلق الذى ينتابنا قبل الأمتحانات أو ونحن مقبلون على مشروع جديد . . أى أن القلق يحفز الأنسان على العمل والاجتهاد والحذر ، وهو أيضا المصدر والمحرك للابداع الانسانى ، ولكن إذا زاد القلق عن حده بحيث يصبح معوقا عن العمل فإنه فى هذه الحالة يعتبر حالة مرضية تستوجب العلاج . .

كما أن أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض العضوية . . وأهمها أورام الغدة فوق الكلوية ، وزيادة إفراز الغدة الدرقية ، ونقص السكر فى الدم ، ونقص بعض الفيتامينات ، لذا فإن الطبيب النفسى يجب أن يستبعد وجود أى علة عضوية قد تكون سببا فى حالة القلق . .

وأيضا أعراض القلق قد تصاحب بعض الأمراض النفسية والعقلية ، كالوسواس القهرى والاكتئاب والفصام .

ونخلص من هذا أن هناك أربعة أنواع من القلق :

١ ـ القلق الطبيعى أو الصحى . .

٢ ـ القلق النفسى وهو مرض مستقل .

٣ ـ القلق المصاحب لبعض الأمراض العضوية .

٤ ـ القلق المصاحب لبعض الأمراض النفسية والعقلية .

****


إنها رغبة . .
إندفاعية . .

● الفصــل الثالث ●

●● الوسواس القهرى

إنها رغبـة اندفاعية !

● يقول إنسان :

فجأة داهمتنى الفـكرة . . أو أقول إنها رغبـة اندفاعية . . كنت أزور صديقى فى مسكنه الجديد بالدور الثامن . . وخرجت إلى الشرفة نظرت إلى الشارع الذى بدت فيه الأشياء أصغر من حجمها الطبيعى . . وهنا تسلطت على رغبة مجنونة فى أن ألقى بنفسى من الدور الثامن . . ووضعت يدى على سور الشرفة وكأننى أهم بالقاء نفسى ، وتجمدت يداى ، وأمسكت بالسور بعنف ، وكأنهما تمنعاننى من تنفيذ هذه الرغبة . . وارتعد جسمى كله . . وبدا أن هناك صراعا بين جسدى كله وعقلى . . الرغبة الاندفاعية موجودة فى عقلى . . وجسدى يقاوم . . وكلما اتجهت عيناى إلى الشارع زاد إلحاح الرغبة وزاد معها مقاومة جسدى . . واندفعت جاريا داخل المنزل ، ومنه

إلى الشارع مباشرة وأنا فى حالة رعب . . سيطر على الخوف ، وأشفقت على نفسى . . كدت أن أقذف بنفسى من الدور الثامن مع أننى أرغب فى الحياة وأحبها . . لا يوجد عندى أدنى رغبة فى أن أقتل نفسى . . عدت إلى منزلى فى حالة من الاعياء ونمت . . وفى الصباح نسيت كل شىء وذهبت إلى عملى . . وأنا أرتقى السلم إلى الدور الرابع حيث مكتبى عاودتنى أحداث الأمس فابتسمت مع قليل من الخوف بدأ ينمو داخلى . . وصلت إلى مكتبى ومع شىء من التحدى نظرت من النافذة . . وإذا بنفس الدافع يسيطر على . . وانهرت جالسا . . ومن يومها وهذا الدافع الغريب يطاردنى . . تحاشيت الأماكن المرتفعة . . تحاشيت الاطلال من نافذة أو شرفة . . ولكن المشكلة التى تكاد أن تدفعنى إلى حافة الجنون أن هذا الدافع بدأ ينتابنى فى الشارع . . نفس الأندفاع بأن ألقى بنفسى أمام سيارة مسرعة أؤكد لك أنها ليست رغبة فى الموت . . أنا زوج وأب وناجح فى عملى ، وليست لدى مشاكل . . ولذلك أرجوك أن تفهمنى . . لا أريد أن أموت ولكن أريد أن ألقى بنفسى من أعلى مكان أو أقذف بنفسى أمام سيارة مسرعة . . أعرف أن كلامى غير مفهوم . . ولكن هذا هو ما أشعر به . . حياتى أصبحت جحيما .

* * *

● **تقول إنسانه :**

● **لن تصدق أننى طبيبة لأن ما سوف أقوله لك لا يصدر عن طبيبة أو أى إنسانه متعلمة ، أو حتى لا يصدر عن إنسانه امية لا تعرف القراءة والكتابة . .**

إننى نفسى لا أصدق ، ولا أقتنع بالأفكار التى تسيطر على . . أعرف أنها خطأ . . أحاول أن أقاومها وأن أطردها من رأسى . . ولكن أبدا لا أستطيع . . إنها تسيطر بعنف على خلايا رأسى . . **تصور أننى إذا جلست على كرسى ، وعرفت أن رجلا كان يجلس عليه قبلى . . تداهمنى فكرة أننى سأصير حاملا** . . ليس هذا فقط: بل لو صافحنى زميل أو قريب تساورنى نفس الفكرة . . لو ناولنى زميل ورقة أعتقد أن الحيوان المنوى سينتقل من جسده إلى يده إلى الورقة إلى يدى . . ثم إلى جسدى . . وسأصير حاملا . . هل هذا كلام معقول . . أنا أعرف أنه خطأ

مائة فى المائة . . ولكن الفكرة تسيطر على وكأنها حقيقية مائة فى المائة . . وكأنها ستحدث مائة فى المائة . . الكارثة إذا تأخرت الدورة الشهرية بضعة أيام . . أصبح متيقنة أننى صرت حاملا بل أشعر ببعض أعراض الحمل ، وذلك لانه منذ شهر صافحت زميلا ولم أسرع بغسل يدى . . وكأننى أصبحت شخصيتين . . أو وكأن هناك قوة مضادة داخلى لمعاكستى ومضايقتى . . جزء منى يرفض هذه الفكرة العقيم وجزء آخر يقتنع بها . . أنا أحاول أن أطرد هذه الفكرة والقوة المضادة داخلى تحاول أن تجعلها حقيقة بالنسبة لى . . هل أنا جننت . . هل أنا فى طريقى إلى الجنون . . إن رأسى يكاد ينشطر . . إننى أتعذب . . إعتزلت الناس . . أصبحت لا أسلم على الناس . . أفضل المشى بدلا من ركوب التاكسى . . لاأجلس على كرسى فى أى مكان . . بل أصبحت لا أغادر منزلى .

* * *

● **يقول إنسان : لقد درست علوما . . وأعرف أن كل ما سأقوله لك تخريف فى تخريف . . ولكن ما حيلتى . . أنا عاجز عن السيطرة على هذه الفكرة التى تطاردنى ، والتى جعلتنى أترك منزل الأسرة دون أن استطيع توضيح السبب لهم . .**

الفكرة التى تسيطر على أنه لو إحدى شقيقاتى جلست فى مكان كنت أجلس به ، أو لمست أى شىء كان بيدى فإنها ستصير حاملا . . أصبحت فى حالة رعب . . افتعلت خلافات معهن حتى لا أصافحهن وحتى أمنعهن من غسل ملابسى أو لمس أشيائى واعتقدت أنه بعد مغادرتى المنزل ستختفى الفكرة . . ولكنها عاودتنى بشأن زميلاتى فى العمل . . وأصبح ضميرى يؤنبنى خشية أن تصبح إحداهن حاملا . . والغريب إننى أعرف أن هذا الحمل المزعوم لن يحدث ولكن الفكرة تسيطر على وكأنها حقيقة علمية ، ولهذا فإن ضميرى يؤنبنى . . تصور أن ضميرى يؤنبنى على شىء أنا أعرف أنه خرافة . . والمسيطر على الآن هو أنه طالما أننى تركت منزلى حرصا على شقيقاتى فإنه من الواجب أن أترك عملى حرصا على زميلاتى . . هل هذا معقلول .

* * *

● يقول الرجل التقى الورع :

إن الموت افضل يادكتور . . تصور وانا فى هذه السن وفى هذه المكانة . . وعلى هذه الدرجة من الايمان تسيطر على رغبة . . . . بل استغفر الله . . ليست رغبة حتى لا تسىء الظن بى . . بل أقول إنه إندفاع غريب لأن أعاشر إبنتى البالغة من العمر خمس سنوات .

اقسم بالله أنها ليست رغبة جنسية . . أقسم بالله أننى لم أعرف الحرام طوال حياتى . . ولكنها حالة غريبة لا أفهمها . . كلما وجدت أبنتى أمامى أشعر وكأننى سأنقض عليها . . فيصيبنى الرعب . . وأهرب من أمامها بل أصبحت لا أعود إلى منزلى إلا فى ساعة متأخرة من الليل وأغادره صباحا وهم نيام . . حتى لقد ظنت بى زوجتى أننى تزوجت بأخرى . . لأنى من قبل لم أكن أغادر منزلى إلا لعملى فقط . . لقد فشلت كل محاولاتى لابعاد هذا الشيطان عن خاطرى حتى إعتقدت أخيرا أنه مرض . . هل هذا مرض أم أننى أصبحت إنسانا ضالا سيطر الشيطان على فكره ووجدانه ؟ .

* * *

● تقول زوجة فقيرة بائسة : اصبحت حياتى الزوجية مهددة . . إن زوجى لم يعد يحتمل تصرفاتى والغريبة التى صرفتنى عن الاهتمام به وبأولادى . .
إننى تقريبا لا أغادر الحمام . . أغسل يدى مئات المرات . . ولكى أكون دقيقة أغسلها خمسين مرة . . وبعد دقيقة واحدة اذا لامست أى شىء أعود فأغسلها خمسين مرة أخرى . . ويجب أن أصل إلى العدد خمسين . . فإذا أخطات فى العد ، لابدأ من جديد حتى أصل إلى خمسين . . وإذا ذهبت إلى الباب لأفتح للطارق أعود فأغسل يدى خمسين مرة من جديد . . وإذا قمت بتغيير ملابس طفلى البالغ من العمر عاما واحدا أعود فأغسل يدى خمسين مرة وأنت تعرف أن الطفل فى هذا العمر لابد من تغيير ملابسه الداخلية خمس أو ست مرات فى كل يوم . . لك أن تتصور إذن كم من الساعات أقضيها فى غسل يدى . . ورغم تأكدى من نظافة يدى إلا أننى لا أستطيع أن أقاوم هذا الوسواس بأن يدى غير نظيفتين ويداهمنى وسواس آخر أكثر فظاعة وهو أننى إذا لامست أبنى ويدى غير نظيفة فإنه

سيموت . . ويتملكنى الرعب وأجرى صوب الحمام لأغسلهما قبل أن ألمسه حتى لا يموت بسببى . . أعرف أن هذا كلام غير منطقى ، ولكننى لا أستطيع أن أقاوم . . منعونى من دخول الحمام بالقوة . . فأصبت بالانهيار . . وكدت أجن . .

* * *

● يقول الشاب الذى نال أعلى درجات التعليم : أحيانا أتصور أننى إنسان تافه وجاهل بل ومتخلف عقليا . . والمشكلة بدأت بعد زواجى مباشرة . . إذا قرأت كلمة طلاق فى كتاب أو صحيفة يساورنى خاطر بأننى نطقت هذه الكلمة بلسانى مع أن هذا لم يحدث وأعتقد بذلك أننى طلقت زوجتى وأن معاشرتها أصبحت حراما . . وأهرع إلى رجال الدين ، ويؤكدون لى أن موقفى هذا غير سليم . . وأقتنع حتى أتعرض مرة أخرى لهذه الكلمة سواء مكتوبة أو إذا سمعتها من أحد . . حتى لو سمعتها على لسان بطل أحد الأفلام ، تداهمنى مرة أخرى فكرة أننى طلقت زوجتى . . وأسرع للمرة المائة إلى رجال الدين . . حتى نصحونى هم أنفسهم باللجوء إلى الطب . . المهم أننى واثق أننى لم أنطق كلمة الطلاق ، ولكننى أشعر فعلا أننى طلقت زوجتى ..

* * *

● يقول الطالب الجامعى : إذا امسكت بالقلم ، اشعر وكاننى ساكتب الفاظا جارحة . . فاحجمت عن كتابة المحاضرات . . وجاء وقت الامتحان . . وعشت صراعا رهيبا هل ادخل الامتحان ؟ وماذا لو كتبت هذه الألفاظ . . إننى لا أستطيع مقاومة الفكرة وتشجعت ، وجلست فى قاعة الأمتحان فى أول يوم . . وأمسكت بالقلم . . وانتابتنى حالة من الذعر . . تصورت أننى سأفقد مستقبلى بسبب هذه الألفاظ التى ستكتبها أصابعى دون إرادة منى . . وخرجت جاريا كالمجنون من اللجنة وضاع عام من عمرى . . بعد ذلك أصبح ينتابنى الخوف كلما شاهدت قلما . . صدقنى أننى تمنيت لو فقدت يدى حتى تزول عنى هذه الحالة . . إن عذابى لا يستطيع أحد أن يتصوره . . أعيش بدون يد أفضل من أن أكتب هذه الالفاظ بهذه اليد . . برغم أننى واثق أننى لن أكتبها . . هل تدرى ماذا فعلت لقد

ذهبت إلى طبيب عظام ، ورجوته أن يحيط يدى بالجبس ، حتى أتأكد أننى لا أستطيع الامساك بأى قلم . .

* * *

● **تقول الأم المرعوبة :**

صدقنى اننى أحب اطفالى . . صدقنى اننى أم طيبة حنون . . أنا لست مجنونة . . إننى بكامل وعيى ولكنى أخشى ان أكون على حافة الجنون . . كلما شاهدت سكينا تنتابنى حالة من الذعر ، وأجرى فعلا كمن يطارد من ثعبان . . إن السكين هو الذى يطاردنى وكأنه سيضع نفسه ضد إرادتى فى يدى لأقتل به إبنى . . أصبحت لا أدخل المطبخ واتهمنى زوجى بالجنون ، وأحضرنى إلى هنا حينما طلبت منه أن يقذف بكل سكاكين المنزل فى القمامة حتى لاتقع عينى عليها إننى أخاف من السكاكين . . ولكن صدقنى أنا لست مجنونة . . إننى بكامل وعيى وإدراكى . . مشكلتى فقط السكين وابنى الذى أخشى أن أغمد السكين فى صدره . .

● ● ●

●● **والآن عزيزى القارى الإنسان :**

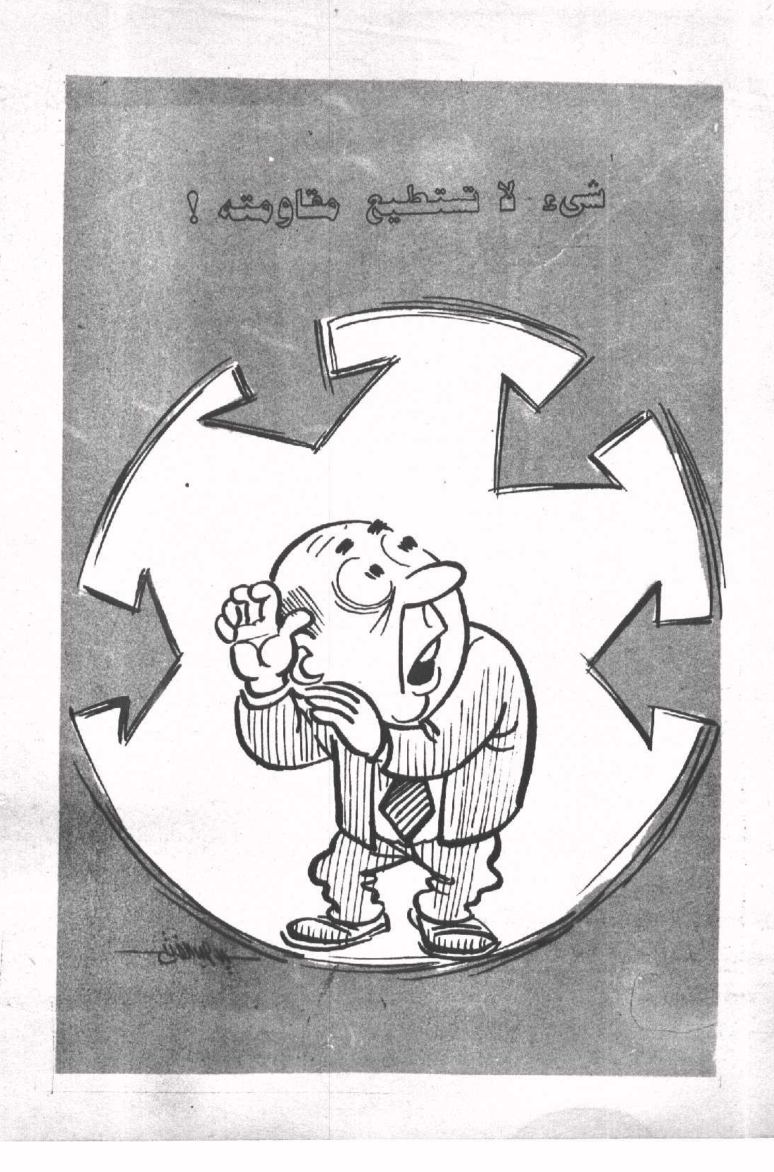
لابد أن أهمس فى أذنيك بكلمتين عن هذا المرض الغريب . . فأصحاب هذا المرض يحتاجون إلى تفهمك بطبيعة هذه الحالة . . يحتاجون إلى مساعدتك . . إنها حالة نفسية . . وليست حالة عقلية . . فالمريض يعرف أنه مريض وهو على اتصال كامل بالواقع . . وهولا يعانى من أى هذيان أو هلاوس . . وهو يجاهد أن يسيطر على مرضه ، ولكنه لا يستطيع . . **هذا المرض يسمى عصاب الوسواس القهرى المسيطر** . . وهو عبارة عن فكرة أو صورة أو رغبة إندفاعية ، تسيطر على ذهن المريض ضد إرادته . . هو يدرك تماما أنها خطأ ويحاول أن يسيطر عليها . . أن يتخلص منها ، ولكنه لا يستطيع . . ولهذا فهو يشعر بالقلق . . بالاكتئاب . . يشعر بأنه يكاد أن يجن . . يشعر باليأس . . إنه من أقسى الأمراض وأكثرها عذابا لأصحابها . . فالمريض يشعر هنا أنه ضعيف . . مهزوم . . لا إرادة له . . لا سيطرة له على افكاره . . وخاصة تلك الفكرة الخاطئة . . فكرة هو يعلم

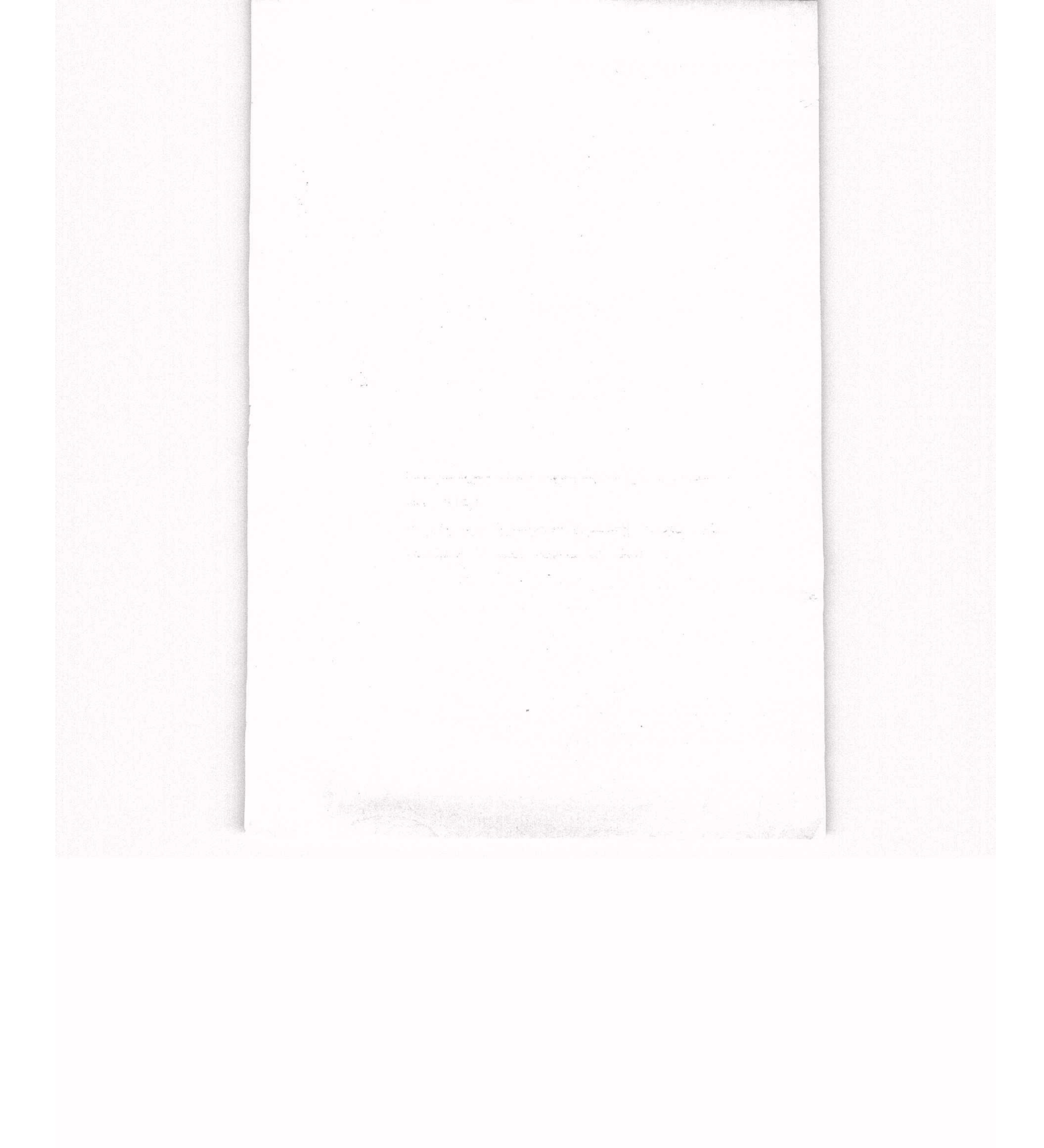
بسخافتها ، ولكنها تسيطر عليه ، وكأنها حقيقة . .

هذه السيدة التى تغسل يديها . . إن منعها يصيبها بالقلق أكثر . . إن السخرية منها تزيد من أحزانها . . إن مطالبتها بتقوية إرادتها تزيد من إحساسها بالعجز والفشل . .

إنه مرض . . مرض يحتاج إلى تفهم . . يحتاج إلى مساندة المحيطين بالمريض . . يحتاج منهم بذل جهد فى تخفيف حدة قلق واكتئاب المريض . . إنه مرض يمكن علاجه ، ويمكن الشفاء منه . . العقاقير وحدها غير كافية . . ولكن الأهم هو موقف المحيطين بالمريض . . تعاطفهم . . تفهمهم . . مساندتهم . . المريض يكفيه ما يتحمله من عذاب المقاومة ، ومن شقاء فشل مقاومته . . فحرام أن نزيد عذابه وشقاءه بالتجاهل أو السخرية أو القسوة عليه ، أو بأن نطلب منه مالا طاقة له به . . .

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■


شيء لا تستطيع مقاومته !



● الفصـــل الرابع ●

●● المخـــاوف

شيء . . لا تستطيع مقاومته !

المخاوف قريبة الصلة بالوسواس القهرى فهى قائمة على نفس الفكرة . .
فالمريض يرى ان مايخافه لا يستحق الخوف ، ولكنه لايستطيع ان يبعد الخوف عن نفسه . .
فكلنا نخاف . . أو من الطبيعى ان نخاف إذا كان هناك مصدر أو سبب لهذا الخوف .

فنحن نخاف إذا رأينا سيارة مسرعة قادمة نحونا ، وهذا يجعل الجهاز العصبى ينشط بشكل سريع وتلقائى ، لنتفادى من هذا الخطر .

نخاف إذا تعرضت الطائرة بنا ونحن فى الجو الى الخطر . وتعرضنا لهذه الأخطار . . لا يمنعنا بعد ذلك من المشى فى الشارع أو ركوب الطائرة !

ولكن هناك نوعاً من المخاوف لا نعرف له سبباً بل نعجب له ، ونحاول أن نقاومه ، ولكننا لا نستطيع ! نحاول أن نقنع أنفسنا أنه لامبرر لهذا الخوف ،

ونحاول أن نتحداه ، ولكننا لا نستطيع !

كل منا يخاف شيئاً معيناً محدداً ، فبعضنا يخاف الثعابين ! وبعضنا يخاف الكلاب أو القطط ! وبعضنا يخاف الظلام أو الأماكن المزدحمة ، أو الأماكن الضيقة ، أو الأماكن المرتفعة . . ونخاف الأمراض ، أو نخاف الناس ، ونخاف الأختلاط ، أو نخاف الامتحان . .

وهناك درجات لهذا الخوف ! وأقصى هذه الدرجات أن نصاب بالرعب إذا تعرضنا إلى الموقف الذى يثير فينا الخوف ، ويصل الأمر إلى درجة الذعر وتسرع ضربات القلب ، وينتفض الجسم مع العرق الغزير ! وقد يصل الأمر إلى فقدان الوعى . .

هناك بعض الناس لا يصعدون فى الأسانسير على الأطلاق ، مهما كانت الظروف ! وآخرون لا يركبون الطائرة ! وبعض الناس يصابون بذعر فى الأماكن المزدحمة كالأسواق والمحال العامة ، وبعضهم يختنقون فى الأماكن الضيقة . وبعض الناس يصابون بتوتر شديد إذا وجدوا مع مجموعة من الناس . . ويتصبب عرقهم ، ويصابون بالتلعثم ، وتطير أفكارهم ، وتزوغ أبصارهم ، ويعجزون عن التركيز ، وخاصة فى وجود أشخاص من الجنس الآخر !

كل هذه المخاوف تعتبر مخاوف مرضية ، والشىء المؤكد أن جذورها ترجع إلى الطفولة ، حيث يتعرض الانسان لمثل هذه المواقف مع الشعور بالقلق والخوف ، ويظل الخوف والقلق مصاحبين للأنسان طوال حياته ، كلما تعرض لمثل هذه المواقف . .

والعلاج يستلزم دراسة كاملة لطفولة المريض ، والمواقف أو الصدمات التى تعرض لها . .

وهناك نوع من العلاج النفسى يسمى « العلاج السلوكى » ومعناه إعادة تدريب وتعليم المريض أنماطاً جديدة من السلوك ، لكى يكون قادراً على مواجهة المواقف دون خوف !

وهناك طريقتان للعلاج السلوكى :

إحداهما **بتعريض المريض تدريجياً إلى الموقف الذى يثير مخاوفه** : فاذا كان

شخصا يخاف مثلا من القطط . . فإننا نعرضه تدريجياً وهو تحت تأثير العقاقير المهدئة . . لصورة قطة ، ثم نصف القطة ، ثم نأتى بقطة صغيرة . وهكذا تدريجياً ، حتى يستطيع أن يجلس فى حجرته بمفرده مع وجود قطة . .

وهناك طريقة اخرى ، وهى تعريض المريض بشكل مفاجىء وكامل للموقف التى يثير خوفه . فإذا كان المريض يخاف الأماكن المزدحمة ، فإننا نتركه فجأة بمفرده فى مكان مزدحم ، وبالطبع سيصاب بالهلع والفزع وقد يغمى عليه : ولكنه سيفيق ويجد نفسه فى المكان نفسه ، وقد يصاب مرة ثانية بالأغماء . . وهكذا حتى يملك نفسه ويواجه الموقف .

وبعض الأطباء النفسيين يعالجون المخاوف بالعقاقير الكيماوية فقط ، وبعض آخر يرى أن التحليل النفسى خير وسيلة للعلاج ، لأن المخاوف تنشأ مع الانسان نتيجة لتعرضه لخبرات صارمة فى طفولته . . وأن المخاوف وسيلة لاشعورية يحول فيها المريض قلقه الناشىء من موقف معين . . ويجسده فى شكل رمزى لا علاقة له بالسبب الأصلى . . والتحليل النفسى يجعل المريض يدرك هذه الحقيقة شعورياً ، وبذا تختفى مخاوفه الوهمية ، ويبدأ فى العامل موضوعياً مع مصادر خوفه وقلقه الحقيقى . .





أنت اثنان ..
أحدكما لا يعرف شيئا عن الآخر !

● الفصـــل الخامس ●

● ● الهستريا

أنت اثنـان . .
أحدكما لا يعرف شيئا عن الآخر !

أحياناً انظر بإدناهش شديد إلى ذلك الانسان الذى يدعى ببساطة شديدة أنه إستطاع ان يفهم كل الغاز وطلاسم النفس البشرية . . وابتسم فى داخلى . . واتساءل . فى داخلى ايضاً . وهل فهمت نفسك انت ايها الانسان ؟ .

اتحداك لو اجبت بنعم ، رغم انك صادق فى إجابتك أى لست بكاذب أو بمدع أو بمبالغ . . فأنت تجيب بعقلك الواعى . . ولكنك نسيت أن لديك عقلاً آخر . . أو جزءا آخر من عقلك يعرف بأسم العقل الباطن . . ذلك الجزء الذى لا تعرف عنه شيئاً ، والذى يتحكم فى توجيه بعض سلوكك ومواقفك . . يتحكم فى بعض الكلمات التى تخرج على لسانك دون وعى أو توجيه منك . . بل يتحكم أيضا فى احلامك . . إنه ذلك الجزء الذى يحتوى على رغباتك المكبوته . . يحتوى على إنفعالاتك التى لا تستطيع أن تعبر عنها . . إنه الجزء الحقيقى الصادق مائة فى المائة . . إنه أنت على حقيقتك بلا قناع وبلا رتوش . . وكأنه

إنسان آخر يعيش داخلك . . الانسان الذى لا نراه نحن ولا تراه أنت نفسك . . بل أنت لا تعرف عنه شيئاً ، وربما لا تريد أن تعرف عنه شيئاً . . وربما هو أيضاً لا يريدك أن تعرف عنه شيئاً . . كل منكما له عالمه . . كل منكما له لغته . . كل منكما له قوانينه التى تحكمه وتحدد حركته . . فأنت كما نعرفه نحن ، وكما نراه ، وكما تعرفه أنت ، محكوم بقوانين المجتمع . . بالقيم ، بالتقاليد ، بالعادات . . أنت محكوم بالناس . .

أما الانسان الآخر الذى لا نعرفه نحن ، ولا تعرفه أنت ، فهو لا يأبه بالناس . . لا يأبه بقوانين المجتمع ، ولا حتى بقوانين السماء . . قانونه هو اللذة . . الارضاء المباشر . . قانون يضعه بنفسه ولنفسه . . ولهذا فهو إنزوى عنك وإنزوى عن الناس . . وأصبح باطنياً غير مرئى . . أى أنك اثنان فى واحد . . إنسان داخل إنسان . . إنسان ظاهر وآخر مستتر . . إنسان على السطح وإنسان فى الباطن . . ورغم أن أحدكما لا يعرف شيئاً عن الآخر فإنكما ملتصقان . . مترابطان . . بل لا حياة لأحدكما دون الآخر . . لا وجود له بدونك . . ولا وجود لك بدونه . . وهو يعمل من أجلك ولصالحك . . هو يدافع عنك ويحميك ، وكذا يقدم لك العون حين الحاجة ، وهذا العون قد يكون أحياناً فى صورة مرض . . يقدم لك مرضاً ليحميك . . يحميك من مواجهة نفسك ، ويحميك من الناس . . يحميك من ضغطهم عليك ومن لومهم لك . . إنه يأخذ بيدك إلى عالم المرض لتعيش فى حالة إنفصال مؤقت . . إنه يقدم لك الأسلحة الدفاعية لتذود بها عن ذاتك .

. . أولا هو يستوعب كل رغباتك المرفوضة من المجتمع . . هذه الرغبات لا تستطيع أن تحرقها . . لا تستطيع أن تتخلص منها إلى الأبد . . إنها جزء من تكوينك الآدمى . . بدون هذه الرغبات المحرقة تخرج من طينة البشر ، وتصبح مثلا ملاكاً . .

على سبيل المثال الرغبات الجنسية ، والرغبات العدوانية والتى لا مكان لتحقيقها رغم أنك ـ وبشدة ـ تود ذلك . .

الحل هو أن تدفع بها إلى هذا الذى يسمى بالعقل الباطن . . إلى أنت فى الظلام . . هذا ـ أنت فى الظلام ـ يحتويها . . يكبتها . . يحتفظ بها إلى حين . .

يحتفظ بها حية ولكنهانائمه . . وبذلك يحفظ لك صورتك أمام نفسك . . فترى نفسك دائما فى أحلى وأشرف صورة . . بل أحياناً يمدك بسلاح خطير إسمه الاسقاط . . فتسقط هذه الرغبات على غيرك من الناس ، فتتهمهم بأشياء هى فى حقيقة الأمر رغباتك أنت المدفونة . . وأحياناً يمدك بسلاح آخر إسمه التسامى . . فتغرق فى المثاليات . . فتعلق فى عالم الخيال . . عالم الفن : . عالم التصوف لتبعد عن نفسك شبهة الدونيه . . شبهة الحيوانية . .

احياناً يمدك بسلاح التبرير . . ومعناه الشماعة التى تعلق عليها كل أخطائك . . وتصبح فى النهاية شهيداً . . ضحية . .

وهناك العديد من الأسلحة « الدفاعية » المشابهة . . وهناك ايضاً كما قلت المرض . . وأشهر هذه الأمراض الهستيريا . .

* * *

● تجمع الناس حول صراخ تلك الفتاة فى الطريق العام ، وهى تدفع بعنف شاباً حاول الاقتراب منها . . وإتجه الجميع إلى قسم البوليس . . إتهمته الفتاة بأنه حاول أن يغازلها . . وأقسم الشاب أنها تعرفه جيداً ، وأن بينهما علاقة . . وقدم الدليل على هيئة خطابات وصور تجمعهما تبدو فيها مبتسمة سعيدة . . وإنهارت الفتاة أمام هذه الحقائق المذهلة . ولم تستطع أن تقدم تفسيراً لضابط الشرطة . . والأهم من ذلك لم تستطع أن تقدم تفسيراً لنفسها . . أقسمت للضابط ثم لأسرتها ـ وهى صادقة حقاً على المستوى الشعورى ـ أنها لاتعرف هذا الشاب . . ولكن الجميع صدقوا الشاب وكذبوها هى . . **وشعرت أنها على حافة الجنون . . إذا لم تكن قد جنت فعلاً . . الخطابات بخط يدها . . والكلمات المكتوبة تحمل أسراراً خاصة بها لا يعرفها أحد غيرها . . وصوره معه تنبىء بأنها صور التقطت برضاها التام . . وتعبيرات وجهها فى كل صورة توحى بأنها على معرفة وثيقة بهذا الشاب . .**

وسالت نفسها : هل توجد فتاة أخرى تشبهها إلى هذا الحد ؟ . .

والحقيقة أن هناك فتاة أخرى فعلاً . . فتاة خرجت من داخلها . . وتعرفت بهذا الشاب ، وقابلته عشرات المرات ، وكان لها معه علاقة عمرها شهور . . علاقة

اثمرت هذه الخطابات وهذه الصور . . بل تعاهدا على الزواج . وفى هذا اليوم المشئوم ـ الذى أمضت نصفه فى قسم البوليس ـ جاءها ليحدد موعداً ليزور أسرتها . . فى البداية قابلته بترحاب وسرور . . قال لها أريد أن أزور والدك لأخطبك . . فجأة تغيرت معالم وجهها وأنكرت تماماً وصرخت . . وهذا معناه أن الفتاة الثانية إختفت فجأة فى هذه اللحظة . . وظهرت الفتاة الأصلية . . أو الأصح الفتاة رقم « ١ » . . أى الفتاة التى تحمل بطاقة شخصية رسمية تحمل إسمها وعنوانها . . هذه الفتاة رقم « ١ » لاتعرف هذا الشاب . . بل هى لاتريد أن تعرفه . . فمن غير المعقول أن تتعرف بشاب من الشارع وتقيم معه علاقة . . حقيقة الأمر هى تحب ذلك ، ولكن التقاليد والمجتمع . . و . . و . . الخ . . لكل هذا هى لا تستطيع . . ومن هنا ظهرت الفتاة رقم « ٢ » . . هى تستطيع أن تفعل كل ذلك . . تستطيع أن تفعل كل شىء فى غيبة الضمير . . ضاربة عرض الحائط بكل قانون . . لا بأس من قضاء بعض الوقت الممتع . . ثم تختفى ، لتعود إلى الظهور الفتاة رقم « ١ » وكأن شيئاً لم يكن . . فهى لم تفعل شيئاً إنما الذى فعل هو الفتاة رقم « ٢ » . . رقم « ١ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ٢ » . . ورقم « ٢ » لا تعرف شيئاً عن رقم « ١ » وبالرغم من أن رقم « ٢ » تعمل فى خدمة ولمصلحة رقم « ١ » . . إنها تحقق لها رغباتها دون أن تحملها أى متاعب . . دون أن تشعر بوخز الضمير . . لا يعرفان بعضهما ، ولكنهما شديدا الأخلاص لبعضهما . . لا يعرفان بعضهما ، ولكنهما شديدا الالتصاق . . بل أن احداهما تعيش داخل الأخرى . . تنفصل عنها للحظات ، ثم تعود إلى داخلها مرة أخرى . . رقم « ١ » تريد أن تلهو وتعبث ولكن بشرط عدم الزواج . . المشكلة فى أن أية علاقة لابد أن تنتهى بالزواج . . إذن فليس فى استطاعتها أن تقيم أى علاقة مع شاب . . لقد كرهت الزواج بسبب أبيها وأمها . . تعذبت أمها من الزواج حتى الموت . . ثم عذبها أبوها بزوجة الأب . . إذن لابد من فتاة أخرى مستهترة تقيم علاقات ثم « تزوغ » فى الوقت المناسب إذا تطور الموضوع إلى إحتمال « زواج » . . **الحب نعم . . الزواج لا . . المجتمع أى . . الفتاة رقم « ١ » ترفض ذلك . . أما الفتاة رقم « ٢ » فتستطيع كل هذا ! . .**

● **كاد قلب الأب يتوقف ، بعد ان توقف عقله لعدم قدرته على التصديق** . . يستطيع أن يصدق أى شىء فى الكون حتى لو عكسوا له أرسخ الحقائق الكونيه أو العلمية ، **ولكنه لا يستطيع ان يصدق ان ابنته الجامعية يمسك بها فى منزل للدعارة** . .

يقول الأب ودموعه أسمعها ولا أراها من شدة هديرها : ابنتى على خلق رفيع . . هادئة . . منطوية . . خجول . . لديها كل الأمكانيات . . لديها مال لا تملكه مائة فتاة فى مثل سنها . . فكيف بالله عليك تذهب إلى هذا الطريق . . أنا واثق ـ ولا أعراض ـ فى أن إبنتى قد جنت . . أرجوك إكشف عليها . . وأذهب إلى المحكمة لتقل لهم أن إبنتى قد مسها الجنون . . أنا لا اريد أن تدلى بشهادة مزورة . . ولكن صدقنى أنها أصيبت بالجنون . . إبنتى شريفة . . ولكنها مجنونة . .

● **عزيزى الأب المسكين** :

إبنتك ليست مجنونة ، ولم يمسكوا بها فى هذا المنزل ! . . ولكنها فتاة آخرى تلك التى أمسكوا بها . . فتاة لها نفس الخلايا الجسدية لابنتك . . بل هى نفس الخلايا ، ولكن تحت سيطرة عقل آخر . . إنهم أمسكوا بجسد إبنتك ، ولكن عقلها فى هذا الوقت لم يكن عقل إبنتك الذى تعرفه أنت . . ويعرفه كل الناس ، بل وتعرفه هى ذاتها . . إنها حالة مرضية تسمى الهستيريا الانفصالية أو الانشقاقية . . إن إبنتك تعيش صراعاً لم تقو على إحتماله ومواجهته . . وصراعها أساساً معك أنت . . لقد صغتها أنت بطريقتك الخاصة تماماً ، كما يصوغ الفنان تمثالاً . . لم تترك لها الفرصة للنمو والنضج الطبيعى التدريجى . . لم تعش تجربة الأختيار . . لقد صغتها فى صورة ملاك . . والملاك ليست لديه حرية الخطأ . . حرية اختيار الصواب بارادته . . ولهذا فهى تنتقم منك . . تنتقم منك فى صورة تلك الفتاة التى أمسكوا بها فى منزل للدعارة . . وبالتالى فهى حطمت التمثال الجميل الذى صغتها أنت على شاكلته . . كانت تخرج من هذا التمثال للحظات ثم تعود اليه مرة ثانية . . كالسجين الذى يهرب من سجنه ثم لا يقوى على الأستمرار فى الهروب . . فيعود مرة ثانية إليه . .

●● صافحت عيناه الحروف التى تكون كلمة « طنطا » والمرسومة على لوحة خشبية تستند إلى قائمين يتوسطان رصيف محطة القطار . . ولايوجد لدينا أو لديه أى دليل على انه قرأ هذه الحروف . . وأغلب الظن أنه لم يقرأها . . رغم أنه بمجرد وقوف القطار هبط إلى المحطة . . ولا أحد يدرى ولا حتى هو نفسه كيف قادته قدماه إلى حيث مسجد السيد البدوى . .

وبفحص ملابسه بعد ذلك وجد بداخلها تذكرة مكتوب عليها القاهرة - طنطا ! ! .

ولا يعرف هو نفسه كم قضى من الأيام بجوار المسجد . . ولكن محضر الشرطة الذى تم تحريره يوم غيابه عن المنزل ، يثبت أنه قضى بجوار المسجد ثلاثة أسابيع . . ثلاثة اسابيع قضاها بين رواد مولد السيد البدوى . . شارك فى أعمالهم وعاش وأكل معهم . . شاركهم أرصفة الشارع فى النوم . . شاركهم التسبيح والانشاد . . طال ذقنه . . وتغيرت ملامح ملابسه حتى أصبح قريب الشبه بمريدى المسجد فى هذا الوقت من كل عام . .

سألوه عن إسمه : حار فى الاجابة . . وتطوع أحدهم وقال إن أسمه عبد الله . . سألوه عن صناعته : حار فى الاجابة وتطوع أحدهم وقال إنه خادم الله وخادم السيد البدوى . .

كلنا عباد الله . . وكلنا خدم الله . . وخدم السيد البدوى . . وهكذا صار واحدا منهم . . ولم يعد أحد يسأله عن شىء . .

جابت الزوجة وجميع أفراد الأسرة جميع مستشفيات مصر دون فائدة . . زملاؤه المهندسون جابوا كل الطرق دون فائدة . . وفجأة لمحه أحدهم وهو فى إحدى حلقات الذكر . . جذبه من يده . . الست أنت فلان المهندس ؟ . . نظر اليه بتعجب وأبعد يده بعنف ، وعاود الانخراط مع المنشدين . . ولكن يد الزميل شدته بعنف أكثر هذه المرة . . عنف جعله يشعر وكأن أحداً يوقظه من نوم عميق حالم . . ولكنه دفعه بشدة ايضاً تماماً كما تدفع يد النائم تلك اليد التى تحاول أن توقظها . . وأنتهى الأمر إلى قسم البوليس ثم إلى منزله حيث إنهار . . وإستيقظ من نومه غير متذكر أى شىء عن الحلم الذى عاشه ثلاثة اسابيع كاملة . .

●● هل هذا معقول !! أنا لم اذهب الى طنطا طوال حياتى !! ولا اعرف موقع السيد البدوى فى طنطا !! كيف ذهبت الى هناك . ؟ كيف عشت ؟ . كيف ؟ . وكيف . ؟ لا أصدق !! لا أصدق !! أنتم تدعون أشياء لم تحدث . . إذا كنتم صادقين فأنا إذن مجنون . .

●● أنت ياعزيزى لست مجنوناً . .

ولكنك كنت هارباً . . هارباً من نفسك . . هارباً من أسرتك أو من عملك . . أو فلنقل هارباً من ذلك العالم القاسى الذى ضغط عليك إلى الحد الذى لم تعد تحتمله . . إما أن تجن أو تموت أو تهرب بجلدك . . وإخترت الأخيرة . . فضلت الهروب عن الموت . . فضلت الهروب عن الجنون . .

إنها حالة نسميها فى الطب النفسى « الشرود الهستيرى » إنه شرود من الواقع المؤلم . . الواقع القاسى . . الواقع الضاغط . . إذن فلا بأس من أن أريح وأستريح . . لا بأس من أجازة أنسى فيها نفسى . . أنسى إسمى ووظيفتى . . أنسى كل شىء عن الماضى . . والحاضر . . أنساكم وتنسوننى . .

* * *

● ● كل الذى تذكره أنها فى هذا اليوم شعرت بمغص فأستأذنت من عملها ، وعادت إلى منزلها قبل موعدها المعتاد . . أدارت مفتاح الباب . . وفجأة . . . لا شىء بعد ذلك . . لا تذكر أى شىء . . إنها فقط قلقه الآن على عينيها . . إنها لا ترى . . أجريت جميع الأبحاث على المخ والعين . . والنتيجة سلبية . . كل شىء سليم . . إذن حالة نفسية . . فى واقع الأمر هى لا ترى فعلاً . . وفى واقع الأمر هى لا تذكر أى شىء منذ لحظة دخولها إلى شقتها حتى أحضروها إلى المستشفى . .

والذى حدث لهذه الانسانه البائسة أنها أصيبت بفقدان الذاكرة الهستيرى وكذلك بحالة يطلق عليها أسم « العمى الهستيرى » وهو نوع من أنواع الهستيريا التحولية . .

والذى حدث تماماً إنها حين دخلت شقتها شاهدت منظراً أرادت أن تنساه . . فأصيبت بهذا الفقدان فى الذاكرة . . نسيت هذه اللحظات فقط . . وأيضا لأنها لم

تصدق عينيها . . فأنها فضلت ـ أوعقلها الباطن فضل ـ أن لا ترى إطلاقاً . .
● ● ما شاهدته يدفع بأى إنسانه إلى الانتحار أو الجنون . . ولكنها فضلت الهروب . . وخير وسيلة للهروب أن تنسى ، وأن لا ترى . .
ماذا شاهدت هذه الانسانة المسكينة . ؟ لقد شاهدت زوجها مع شقيقتها . .

* * *

●● وفى نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت السيدة تشكو من القىء . .
عامان من الفحوصات والتحاليل والعقاقير دون أن تشفى من هذا القىء . . إذن حالة نفسية . . وبالسؤال عن ظروف هذه القىء . . تذكرت أنه لا يحدث إلا كلما حاول زوجها الاقتراب منها . . وبمزيد من الضغط لكى تتذكر . . تذكرت أن هذه الحالة بدأت تنتابها حين شعرت أن عينى زوجها تلاحقان الشغالة . . منذ هذه اللحظة أصيبت بحالة من « القرف » . . حالة من « الغيثان » القرف والغيثان من هذه العلاقة الحيوانية . .

* * *

●● وفى نطاق هذه الهستيريا التحولية جاءت الزوجة تشكو من الآم . .
آلام فى كل جسدها . . آلام حار معها فطاحل الأطباء . . التهمت عشرات الآلاف من المسكنات ومضادات الروماتزم . .

إذن حالة نفسية . . فهذا هو القول المشهور حين يفشل الطب العضوى فى مساعدة إنسان . .

جاءت أخت زوجها مع طفلها لتعيش معهم بعد أن طلقت ، بالاضافة إلى أم زوجها التى عاشت معهم منذ أول يوم لزواجها . . ولم يكن أمامها إلا أن ترضى ، فهى نفسها لامكان لها إذا تركت هذا البيت . . وكان عليها أن تقوم بخدمتهم جميعاً راضية صاغرة . . ولأنها غير قادرة على الكلام . . غير قادرة عن التعبير عن شكواها وتذمرها ورفضها ، فان البديل أن تشكو بجسدها . . الجسد لينوب بالشكوى عن النفس . . فشكوى الجسد مقبولة . . أما شكوى النفس فمرفوضة . .

* * *

●● وفى نطاق الهستيريا التحولية تشاهد حالات الشلل فى الأطراف ، فقدان الاحساس ، فقدان النطق ، إرتعاش الأطراف ، الصداع ، إحتباس البول ، . . التشنجات وفقدان الوعى . . الهستيريا التحولية تصيب أى عضو من أعضاء الجسم . . تصيبه بحالة تشبه تماماً المرض العضوى . .

* * *

●● والآن جاء دورك عزيزى القارىء الانسان . . لأحكى لك عن هذا المرض . .

يفزع كثير من الناس من سماعهم لكلمة « هيستيريا » ومرادفها عند الكثيرين الجنون أو الهوس ، ولكن الحقيقة غير ذلك ، فمرض الهيستيريا من الأمراض النفسية وليس العقلية . .

وبعض الأطباء النفسيين لديهم الانطباع بأننا جميعاً لدينا الاستعداد للاصابة بالاعراض الهستيرية ، ولكن بدرجات مختلفة : فالصداع الذى نشعر به أحياناً . . وآلام الجسم والنسيان كلها قد تكون أعراضاً هستيرية الغرض منها الهروب من موقف معين ، أو عدم القدرة على مواجهة الصراع أو الأجهاد أو الرغبة فى جذب الانتباه . . فلا شك أننا كلنا معرضون للاجهاد النفسى والصراع . البعض منا يواجه الموقف . . والبعض الثانى يعانى من الاضطراب والقلق ، . . ومازال هناك فريق ثالث لا يستطيع المواجهة ، ولا يستطيع تحمل القلق ، ولهذا فإنه يحول أغراضه النفسية إلى اغراض عضوية ، أو ينفصل عن الواقع الذى يعيش فيه ، وبذلك يحل الصراع ويهرب من الموقف . . وقد يحصل أيضاً على مكسب ثانوى ، وهذا يحدث غالباً فى الشخصية الهستيرية وهى إحدى الشخصيات الطبيعية التى تعيش بيننا ، ولكنها تكون عرضة للاعراض الهستيرية . . هذه الشخصية تتميز بالسطحية وسرعة الانفعال ، وعدم الثبات ، والتقلب المزاجى السريع ، والقابلية للايحاء ، وحب الظهور ، والمبالغة والتهويل وجذب انتباه الآخرين ، والقدرة على الانفصال والتحلل من الواقع . تماماً : كالممثل الذى يتقمص شخصية أخرى ويندمج فيها لعدة ساعات على المسرح ، ونصفه بأنه ممثل رائع ، لانه إندمج تماماً فى الشخصية الدرامية ، واستطاع الانفصال عن الشخصية الحقيقية . .

ومن الطريف أن كلمة هستيريا جاءت من كلمة « هسترا » وهى كلمة يونانية معناها « الرحم » لان الفكرة التى كانت سائدة أن هذا المرض لا يصيب إلا النساء نتيجة الانقباضات غير الطبيعية فى الرحم ، ولكن ثبت عدم صحة ذلك ، وأنها تصيب الرجال أيضا ، ولو أنها أكثر إنتشاراً فى النساء . .

ولعل السبب فى إنتشارها بنسبة أكبر فى النساء ، يرجع إلى عوامل تاريخية نفسية حيث أن المرأة على مر العصور كانت عاجزة عن أن تعبر عن نفسها وتفصح عن مشاعرها ، وكانت تكبت باستمرار هذه المشاعر لعدم قدرتها على المواجهة ، ولذا خرجت معاناتها على شكل أعراض هيستيرية . .

علماء الفسيولوچيا يرون أن مرض الهستيريا يحدث نتيجة لضعف ما فى قشرة المخ ، فقشرة المخ هى المسئولة عن تنظيم مراكز المخ المختلفة التى تقع تحت هذه القشرة ، ولهذا تهرب هذه المراكز من سيطرة قشرة المخ ، فيضطرب عملها ، وينتج عن ذلك الأعراض الهستيرية المختلفة . .

بينما يرى « فرويد » رائد مدرسة التحليل النفسى أن الأعراض الهستيرية ما هى إلا مواقف لا شعورية يكرر فيها المريض مواقف وصدمات تعرض لها فى طفولته ، وأنه حين واجه الصعوبات نفسها ، فإنه عاد وسلك السلوك الذى صاحب هذه الخبرات فى الطفولة . .

وحديثاً جداً ظهر إتجاه جديد أطلق عليه الموقف المرضى أو السلوك المرضى وهو أن المريض يستفيد إستفادة مباشرة بأن يؤدى دور المريض . . أى أن المرض يخدم المريض . يرفع عن كاهله المعاناة ، ولهذا نجد أن مريض الهستيريا برغم أنه يعانى من الشلل أو العمى ، فإنه لا يبالى ولا يعانى من القلق الذى يصاحب عادة هذا المرض .

وتأتى الهستيريا فى صور متعددة إحداها نسميها « الهستيريا التحولية » أى تحول العرض النفسى إلى عرض عضوى ، كالعمى الهستيرى والصمم وفقدان القدرة على الكلام ، والشلل ، وإرتعاش الأطراف ، والأغماء ، والنوبة الهستيرية ، وفقدان الاحساس تماماً ، والصداع والقىء والسعال وفقدان الشهية والحمل الكاذب ، والبرود الجنسى عند المرأة . . وأكثر اعراض الهستيريا التحولية شيوعاً

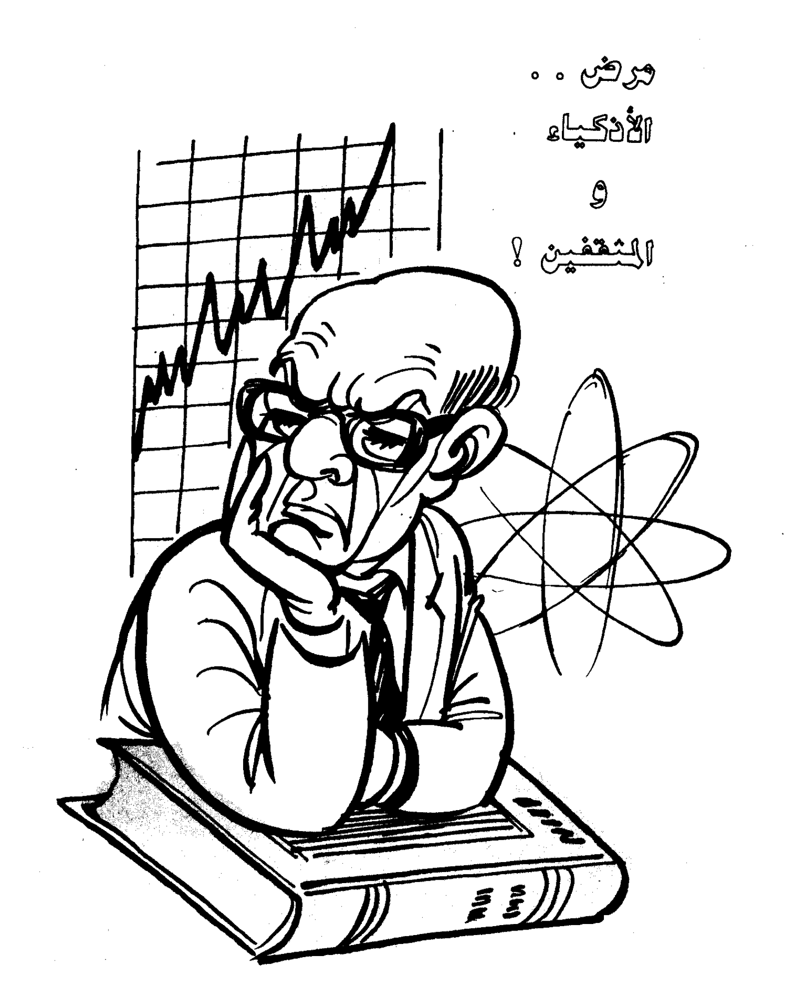
هى آلالام فى كل الجسم أو فى جزء معين . .

وهناك نوع آخر من الأعراض يسمى الأعراض الانفصالية ، وفيه يحدث إنفصال فى شخصية المريض ، ويتحول مؤقتاً إلى شخصية أخرى ، وقد يصاب بفقدان الذاكرة وينسى شخصيته ، يتحرك إلى مكان آخر يبعد عن المدينة التى يعيش فيها ، ويسمى ذلك بالشرود الهستيرى ، ومن أهمها التجوال الليلى أو السير فى أثناء النوم . .

الحقيقة الهامة التى أحب أن أؤكدها أن هذه الأعراض تحدث على المستوى اللاشعورى ، أى أن المريض لا يدعيها . .

ومن المهم فى علاج مثل هذه الحالات دراسة الدوافع الخفية الكامنة وراء حدوثها وتحديد الصراعات التى يواجهها المريض ، ومدى الاستفادة التى يحققها من ظهور هذه الأعراض . . فقد يصاب عامل يعمل أمام آلته بارتجاف فى أطرافه أو نوبة إغماء أثناء عمله ، وهذا يعنى أنه يرغب فى تغيير طبيعة عمله ، وقد تصاب زوجة بحالة من القىء كلما اقترب منها زوجها ، وهذا يعنى أنها تكرهه ، وقد يصاب موظف بالصداع وخاصة فى مكان عمله ، . . وهذا يعنى أنه ليس على وفاق مع رئيسه أو زملائه . . أى أنه غير سعيد فى عمله . . ولهذا فإن دور الطب النفسى ليس فى إزالة الأعراض الهستيرية لانها يمكن أن تختفى تلقائياً ، ولكن يجب أن يهتم بدراسة الدوافع اللاشعورية وراء هذه الأعراض ، ومساعدة المريض على التكيف ومواجهة الموقف . .

●●●●●●●●●●●●●


مرض . .
الأذكياء
و
المثقفين !



● الفصـــل السادس ●

● ● الاكتئـــاب . .
مرض الأذكياء والمثقفين !

. . إذا كان الشيب يزحف على رأس الانسان بفعل الأهوال التى يصادفها فى حياته ، فإننى أعتقد أن بعض هذه الشعيرات البيضاء فى رأسى ترجع إلى هول ما سمعت من مرضى الاكتئاب

***

. . فى حياتى الشخصية أشيـاء سارة . . تأثيرها يكون على قلبى فى صورة نبضات سريعة راقصة . . وكذلك هناك أشياء غير سارة . . تأثيرها يكون على قلبى فى صورة « وجع » . .

وفى كل مرة أجلس فيها إلى مريض الاكتئاب أشعر« بوجع » فى قلبى . .

***

. . لو كان الاكتئاب رجلا لقتلته

. . أكره مرض الاكتئاب بنفس القدر الذى أحب به مريض الاكتئاب . . فهو أرق الناس وأصفاهم وأصدقهم

. . أكره مرض الاكتئاب ، ولكنى أعترف بأنه له فضلا على . . لقد غير مسار حياتى . .

* * *

. . إنه مرض الأذكياء والمثقفين . . وكذلك فهو مرض هؤلاء الذين لم يعرف الشر طريقه إلى قلوبهم .

* * *

. . رغم أن الاكتئاب نقيض الحياة ، فإننى أحيانا أنسى أننى طبيب ، وأعجب كيف يكون للحياة معنى بدون الاكتئاب .

* * *

. . من يقول لى أنه لم يشعر قط بالاكتئاب . . إنه لم يشعر يوما بوخز الحزن : أقول له إننى أتشكك فى آدميتك .

* * *

. . العجيب أن حياة الانسان تبدأ بالبكاء وتنتهى أيضا بالبكاء . . فهل الاكتئاب قدر محتوم كتب على الانسان . . ! !

* * *

. . عزيزى الطبيب حديث التخرج : إذا لم تقرأ جيدا عن الاكتئاب : أعراضه . . علاجه . . إذا لم تبحث عن علامات الاكتئاب فى كل مريض يدخل عيادتك ، فإننى أتنبأ لك بأنك ستكون طبيبا فاشلا . .

* * *

. . فهم مرض الاكتئاب ليس حكرا على الأطباء . . هناك العديد من الأدباء المبدعين ، الذين استطاعوا أن يصفوا بعمق خلجات النفس المكتئبه . .

* * *

. . من لا يدمع قلبه حين يعايش مريض الاكتئاب ، فإن قلبه من حجر ، أو أشد قسوة . .

* * *

. . الفنان الصادق له نفس أميل إلى الاحساس بالاكتئاب . . النغم واللون والكلمة . . ما هى إلا هدير نفوس أفعمها الاكتئاب

. . لم أر فى حياتى إنسانا شاكرا وممتنا مثل مريض الاكتئاب ، الذى من الله عليه بالشفاء . .

* * *

قتلت الأم وليدها الرضيع . . أتعرفون لماذا قتلته . . ؟ قتلته لكى تحميه من عذاب الاكتئاب الذى تعانى منه ! .

* * *

. . مات الرجل . . فإمتنع كلبه عن الطعام حتى مات ! . . حتى الكلاب تعانى من الاكتئاب يا معشر البشر . .

* * *

. . ماتت زوجته بعد رحلة عمر طويلة . . مات بعدها بشهرين . . إنه مات بفعل الاكتئاب

* * *

. . سبحانك يا من جعلت الاكتئاب مرضا يصيب بعض عبيدك . . على قدر فهمى المحدود ، إنها نفس الحكمة الكامنه فى خلق الليل والنهار . . الأبيض والاسود . . الخير والشر . . البرودة والحرارة . . الأفاعى والحملان . . لكل شىء جعلت له نقيضه . . فإذا قيمة الشىء لا تعرف إلا من خلال نقيضه . .

* * *

. . دخل صديقى حجرته وأطلق على رأسه الرصاص ! . . ولم يدر أحد حتى مات أنه كان يعانى من الاكتئاب . . القصة بدأت قبل عام من إطلاق الرصاص . . بدأت بآلام فى معدته . . لف الدنيا كلها من أجل علاج لآلامه . . ولم يهتد حكيم إلى سر آلامه . . فى عمله . . ثم بدأ يعتزل الناس . . ثم قرر أن يعتزل الحياه . .

* * *

عزيزى القارىء . .

أعتذر مقدما لاننى سأطلب منك أن تحاول القيام بتجربه قد تبدو سخيفة . . ولكنها ضرورية حتى تستطيع أن تعيش معنا هذا الفصل من الكتاب . . بقلبك مع عقلك . .

تصور أنك ستنهض من مكانك الآن لتحضر مسدسا ، ثم تلصقه حيث منتصف المسافة بين عينيك ، ثم تطلقه . . وبعد ثوان تغادر تماما هذه الحياة . .

حاول من فضلك أن تتصور الآتى :

١ ـ الدافع الذى يمكن أن يقودك إلى هذا الفعل .

٢ ـ إحساسك وقد وصلت إلى القرار بإنهاء حياتك . .

٣ ـ اللحظات التى ستمر عليك منذ لحظة إتخاذ القرار إلى أن تمسك بالمسدس . .

آسف مرة ثانية أن دفعتك إلى تجربة على مستوى التخيل ، رغم علمى المسبق أنك لن تستطيع أن تتخيل هذا الموقف . . لسبب بسيط . . وهو أنك تحب الحياة ومتمسك بها رغم سخطك عليها . . حتى محترفو مهنة الطب النفسى ـ وأنا أحدهم ـ لا يقدرون على وصف هذه اللحظات ، رغم أنهم يرون أصحابها الحقيقيين فى كل يوم . . لن يحكى لك عن هذه التجربة إلا الذى مر بها حقيقة . . وللأسف فإنهم يغادرون الحياة قبل أن نستطيع أن نسألهم . . ومن ينقذ منهم يصاب بفقدان للذاكرة عن هذه اللحظات . .

متى يقتل الانسان نفسه . ؟

الاجابة :

حين تصبح الحياة غير محتملة . . حين تصبح عديمة القيمة . . حين تصير عديمة الجدوى . . حين لا يوجد أى حل للخلاص من الآلام . . حين يكون الموت هو طريق الخلاص الوحيد . .

ما هى هذه الآلام . . ؟

أعتذر لانى لا أستطيع أن أصفها لك بدقة . . **ولكن مريض الاكتئاب يقول** :

« أشعر بألم فى الداخل . . أشعر بتمزق داخلى . . أشعر بالنار فى أحشائى وفى صدرى . . لم أعد أحتمل هذا الألم »

. . هذا يا عزيزى القارىء ما نسميه بالألم النفسى . . هل تستطيع أن تقارنه بآلام الأسنان أو بالمغص الكلوى . ؟

مريض الاكتئاب يجيب :

« أى ألم محتمل إلا هذا الألم . . أتمنى أن أفقد ذراعى معا وأشفى من هذا الألم . . أى مرض فى العالم مهما كانت آلامه أهون من هذا الألم »

والمأساه أن مريض الاكتئاب فى بعض الحالات يشعر أنه يستحق هذا العذاب . . إنه الاحساس بالذنب دون أى ذنب اقترفه . . بل إنه يزيد من تحقير ذاته والتقليل من قيمتها . . يشعر أنه عالة على الآخرين . . إنه سبب معاناتهم . .

يبدأ المرض بفقدان الاهتمام وفقدان الرغبة . . الالوان كلها باهته . . لا طعم لأى شىء . . وذلك قبل أن يشعر بقتامة الأشياء ومرارتها . . ثم يجرفه الحزن . . حزن غريب فى عمقه وحدته . . رغبة فى البكاء . . تشاؤم . . خوف . . هواجس . . يفتح عينيه قبل الفجر بقليل والكل نيام . . إنها أسوأ لحظة . . وفى المساء تخف الحدة نسبيا . . ويهرع إلى السرير هروبا . . يضعف التركيز . . تضعف الشهية للطعام . . يتناقص وزنه . . ويبدأ فى الانعزال التدريجى . . حتى يصل إلى المرحلة الحرجة حين يقول ان الحياة لا تستحق أن نحياها . . ثم يقول أنا لا أستحق الحياة . . ثم تراوده فكرة الخلاص . . ثم يدبر لها بإحكام وإتقان . . ثم يتم التنفيذ دون توقع من أقرب الناس إليه . .

وقد يلبس الاكتئاب قناعا . . إنه يختفى وراء آلام الجسد . . المعدة . . القلب . . الظهر . . أى جزء من الجسم يتولى التعبير عن الاكتئاب . . ويظل المريض حائرا تائها . . شهورا تمتد إلى سنة أو اكثر . . والاكتئاب لا يريد أن يفصح عن نفسه ، حتى أن الأطباء أطلقوا عليه إسم « **الاكتئاب المقنع** »

. . وقد يسمع مريض الاكتئاب أصواتا غير حقيقية أى هلاوس . . ولكنها أصوات تشتمه وتؤنبه وتحقره وتدعوه إلى أن يجهز على نفسه . . وقد يصاب بالهذاءات والضلالات كأن يعتقد بأنه مصاب بمرض خبيث . . أو أن جزءا من جسده قد توقف عن العمل مثل القلب ، أو أن هذا الجزء لم يعد موجودا . .

أعراض غريبة مؤلمة لا يعرف كم هى معذبه ومهلكة إلا من عبر بها . . إلا من عانى منها . . أعراض يجب ألا نأخذها بإستخفاف ، فنطلب من المريض أن يقاومها بإرادته ، ونضغط عليه لكى يشاركنا الحياة ، وأن الأمر سيتحسن إذا هو

قام باجازة وذهب للترويح عن نفسه . . أبدا إنه لن يستطيع . . فأرحموه من تلك النصائح غير المجدية . .

* * *

. . **ومرض الاكتئاب العقلى أكثر انتشارا فى الرجال حيث النسبة ٣ ـ ٢ ، وهناك نوع آخر من الاكتئاب يطلق عليه « اكتئاب سن اليأس » ونسبته ترتفع فى النساء عن الرجال ٧ ـ ١ ، ويعرف باسم « الميلانكوليا »** ، وعادة يبدأ بعد سن الخمسين أى فى الفترة التى يبدأ فيها هبوط نشاط الغدد الجنسية . .

وهناك اتجاه لافكار علاقة هذا النوع من الاكتئاب بالتغيرات الهرمونية التى تحدث فى هذه السن ، وأن هذا الاكتئاب يحدث نتيجة لظروف نفسية وبيئية كفقدان الزوج ، أو زواج الأبناء ، أو الاحالة للمعاش بالنسبة للرجال . . وأعراضه هى أعراض الاكتئاب العقلى نفسها ، ولكن تكون مصحوبة أيضا بحالة شديدة من القلق والتوتر . .

أما « الاكتئاب التفاعلى » فأمر مختلف تماما . . فهو مرض نفسى يدرك المريض أبعاده ، ويحدث نتيجة لمؤثرات خارجية ، تدفع الانسان إلى الاحساس بالحزن ، دون أن يصاحب ذلك أى أعراض فسيولوجية ، كما لا يصاحبه أى ميول انتحارية ، بل على العكس فإن المريض يسعى بنفسه إلى الطبيب طلبا للعلاج . .

وتميل كل الأبحاث فى العشرين سنة الماضية إلى التأكيد على أن **مرض « الاكتئاب العقلى» يحدث نتيجة لاضطرابات كميائية فى مخ الانسان ، وذلك بسبب نقص هورمونى السيروتونين والأدرينالين** . .

وأيضا أكدت الأبحاث الجديدة أن مرض الاكتئاب يحدث نتيجة لاضطراب نسبة المعادن فى الجسم ، ولقد وجد أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠ ٪ عن الشخص الطبيعى ، وباستعمال عقار « الليثوم » ـ وهو من المعادن التى تعيد للصوديوم توازنه فى الجسم . . فإن مرض الاكتئاب لا يرتد مرة أخرى ، ولهذا يستعمل هذا العقار فى الوقاية من مرض الاكتئاب . .

كما أن هناك نوعية معينة من الشخصيات تكون عرضة أكثر للاصابة بهذا المرض ، وهذه الشخصيات تعرف باسم « الشخصيات الدورية » والتى يميل

صاحبها من الناحية الجسمية الى البدانة ، ومن الناحية النفسية إلى الانبساط ، ويعرف بين أصدقائه بأنه « طيب وقلبه أبيض » ولكن تنتابه فترات من هبوط المعنويات ، والميل إلى العزلة وفقدان الاهتمام . .

ومن الغريب أن بعض مرضى الاكتئاب العقلي قد يصابون بمرض آخر هو على النقيض تماما من الاكتئاب ، ويسمى مرض المرح أو الهوس : أى يتناوب الاكتئاب ونوبات المرح ، وأحيانا تأتى نوبات متكررة من المرح دون نوبات إكتئاب !

ومرض المرح قد يأتى فى صورة حادة أو صورة أقل حدة تسمى « **المرح تحت الحاد** » . . وفى هذا المرض يشعر المريض بالسرور والبهجة والنشاط الزائد . . وتزاحم الأفكار فى رأسه والحركة الزائدة ، بحيث يعمل ليل نهار دون الاحتياج إلى النوم . وكذلك التفكير فى الكثير من المشروعات دون أن ينفذ شيئا ، وذلك لتشتته الشديد . .

ويصاحب ذلك إحساس بالعظمة والغرور ، وبالقدرة على عمل أى شىء ، ولذا فهو يثور على من يعترض طريقه ، وقد يتطور الأمر إلى الهياج ، ولا يملك الطبيب النفسى وهو يفحص مريض المرح إلا أن يشاركه فى الضحك فعلا ، ولهذا يطلق تجاوزا على « **مرض المرح** » أنه مرض معد . . وإذا شارك الطبيب المريض فى الضحك ، فإن هذه المشاركة تعتبر علامة تشخيصية مؤكدة لمرض المرح . ومع النشاط الزائد وعدم النوم قد يصاب المريض بإرهاق شديد وتشوش فى الوعى ، ويفقد قدرة التعرف على الزمان والمكان ، وقد يصاحب ذلك هلاوس سمعية وبصرية . .

وهذا المرض له الأسباب الكيماوية كمرض الاكتئاب . . ولقد ثبت أن مريض المرح يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٢٠٠ ٪ عن الانسان الطبيعى ، ولهذا فإن مرض المرح ومرض الاكتئاب يعالجان بكفاية تامة الآن بالعقاقير ، وأحيانا بالجلسات الكهربية . . كما تستعمل عقاقير لمنع تكرار حدوث المرض للمريض . .

. . ألا يبدو غريبا هذا الارتباط بين مرضى المرح والاكتئاب . . إنهما نقيضان . . ولكن نبعهما واحد . . نبع الوجدان . . مريض الاكتئاب بعد شفائه قد يصاب بنوبة مرح مرضية . . ثم يشفى من المرح ليصاب بالاكتئاب ، وهكذا بشكل دورى . . من اليأس والتعاسة وهبوط كل الوظائف النفسية والفسيولوجية وتحقير الذات إلى التفاؤل الشديد والنشاط الزائد والتيه والزهو إلى حد الاحساس

بالعظمة . . بل انه يحدث أثناء علاج مريض الاكتئاب أن تنقلب الحالة إلى مرح حاد ، وذلك بسبب زيادة جرعة مضادات الاكتئاب ، وكذلك قد تنقلب حالة المرح اثناء علاجها إلى حالة إكتئاب . . تماما مثل البندول حين ينطلق من أقصى اليمين إلى اقصى اليسار . . ثم من أقصى اليسار إلى اقصى اليمين . . ولعل هذا هو قاموس الكون . . حين يصل أى شىء إلى اقصى مداه ، ينقلب إلى النقيض ، وكأنه فى إنطلاقه وتفاقمه تتولد عناصر فنائه وتلاشيه . .

. . لم يخلق شىء إلا وخلق معه نقيضه . . ومعرفتنا بهذا الشىء لا تكون إلا بمعرفة نقيضه . . فنقطة على كرة لا يكون لها كيان جغرافى إلا من خلال نقطة اخرى مقابلة لها . . أى فى عكس إتجاهها . . وحالة وجدانية معينة لا يكون لها معنى إلا من خلال وجود حالة وجدانية فى الاتجاه المقابل ، أى حالة نقيضية . . والقيم الانسانية السامية لا معنى لها إلا بوجود قيم مغايرة تماما . . فالخير يقابله الشر ، والصدق يقابله الكذب ، والحب يقابله الكراهية ، والنور يقابله الظلام . . . . ولهذا فإن المقابل الطبيعى للحزن هو الفرح . . واليأس الأمل . . والتشاؤم التفاؤل . . والخمول النشاط . . وتحقير الذات العظمة . .

كيف تشعر بالفرح إذا لم تكن قد خبرت الحزن . . الفرح الذى يأتى بعد حزن تكون له حلاوة قطرات الماء التى تهبط على لسان شقفه الجفاف . .

. . . ولهذا لا تأس على نفسك يا صديقى مريض الاكتئاب . . إنك أقدر الناس على الاحساس بمعنى الفرح . . بمعنى الأمل . . بمعنى الجمال . . بل أنت الوحيد القادر على الاحساس بكل نعم الخالق فى الكون . . أنت الوحيد القادر على ان تقول لنا عن معنى لحياة . . إن تجربتك المضنية تجعل لك خاصية النحل الذى يرتشف رحيق الزهور . . تجعل لك خاصية جذور النباتات التى تمتد فى باطن الأرض لتمتص كل العناصر الطيبة اللازمة لاستمرار ونمو وازدهار الحياة . .

إن تجربة الاكتئاب هى اعظم وأهول تجربة يمر بها إنسان . . وأجد نفسى فى مأزق . . هل احسد مريض الاكتئاب أم أشفق عليه من هول التجربة ؟ . . لعلى احمل له فى قلبى كلا الاحساسين المتناقضين . . الحسد والاشفاق . . أحسده لأنه إقترب من فهم معنى الحياة . . ولكن لا أملك نفسى من الأشفاق ، لأن مريض الاكتئاب يتحمل ما لا يتحمله أى إنسان آخر . .


فرقة
موسيقية
مات قائدها !

● الفصــل السابع ●

● ● الفصـــام . .
فرقة موسيقية . . مات قائدها !

الفن هو أجمل ما في الوجود . . والفنان أعظم من أعظم ملك . . إنه ملك الملوك . . والموسيقى هى أرقى وأجمل الفنون . . إنها أجمل الجمال . . إنها الالتحام بين الفكر والوجدان . . التناسق البديع بين المعنى والشعور . . إنها المعنى الذى يوضح الشعور . . وإنها الشعور الذى يكشف عن المعنى . .

والفصام هو الانفصال بين المعنى والشعور . . بين الفكر والوجدان . . حالة من التفسخ . . الطلاق . .

ولهذا فهو تحطيم لمعنى الانسان . . إنه إهدار الانسانية . . إهدار هذا الكيان بديع الصنع الذى يتميز بالالتحام والتناسق والانسجام بين الفكر والشعور . . الانسان هو السيمفونية الخالدة التى منحها الله للأرض حين خلقها . . ومن هنا تجىء عظمة التراب الذى يمشى عليه الانسان . . التراب الذى خلق منه الانسان . . التراب الذى يدفن فيه الانسان . . ومن هنا تجىء محبتى الشخصية

وعشقى للطين . . فهو الحياة بكل معانيها . .

فكر الانسان لابد أن يرتبط بوجدانه . . اذا حدث الانفصال فهذا معناه مرض الفصام « الشيزوفرينيا » . . تخيل قطارا إنفصلت عرباته بعضها عن بعض ، فسارت كل عربة فى إتجاه مختلف . . تخيل مخمورا يمشى فيتحرك كل جزء من جسمه دون إرتباط بالاجزاء الأخرى حتى تختلط قدماه فيقع منكبا على الأرض . . تخيل شجرة نبتت جذورها إلى أعلى ، وإتجهت فروعها إلى أسفل . . **« الفصام » هو فرقة موسيقية مات قائدها فجاة ، فعزفت كل آلة لحنا خاصا بها** . .

الفصام هو تفتيت الانسان . . أو تفتيت لمعنى الانسان . . أى هو تفتيت الانسانية . . وإذا تفتت الانسان فإنه ينفصل عن بقية البشر . . أى ينفصل عن الواقع الذى يرتبط به هؤلاء البشر . . فإذا هو يرى ويسمع أشياء لا وجود لها . . فإذا هو يعتقد فى أشياء غير حقيقية بالمره . . فإذا هو يبتهج فى أكثر المواقف مدعاة للحزن . . فإذا هو يبتئس فى أكثر المواقف مدعاة للابتهاج . . فلا عجب إذن أن نراه يكسر كل القوانين التى تحكم سلوك الانسان الاجتماعى ، فيكون له سلوكه الخاص الذى يفزعنا ويجزعنا . . فلقد خرج عن المألوف وعن المعتاد . . إنه يعيش فى عالم خاص به هو وحده . . فأنفصل فكره عن فكرنا . . وأنفصل وجدانه عن وجداننا . . وانفصل إدراكه عن إدراكنا . . وبالتالى اختلف سلوكه عن سلوكنا . .

ولهذا فإنهم عذبوه فى البداية . . عذبوه لطرد الأرواح الشريرة التى أستولت على عقله وعلى جسده . . ثم سجنوه بعد ذلك ليحموا أنفسهم . . وبينما كانت أوروبا « فى عهود الظلام » تعذبه وتحرقه وتسجنه بنى له العرب أول مستشفى للعلاج . . والعلاج يهدف إلى جمع الشتات . . توحيد الفكر بالوجدان . . ربط الادراك بالحقيقة المادية . . مواءمة السلوك بالواقع . .

. . **يقول مريض الفصام** : إنهم يقرأون أفكارى وبالتالى يعرفون كل شىء عنى . . بل هم ينشرون هذه الأفكار فى أجهزة الاعلام . . أجهزة التسجيل موجودة فى كل مكان أذهب إليه . . يراقبوننى فى كل مكان . . بعضهم يحاول الايقاع بى والتخلص منى . . يحاولون تسليط أشعة كونية على رأسى لاذابة مخى . . حاولوا

قتلى عن طريق السم . . زوجتى تتآمر معهم ضدى . . أخى يساعدهم فى الخلاص منى . .

أحيانا يوجهون السباب لى . . يشتموننى بأفظع الكلمات . . إننى أسمع أصواتهم فى كل مكان أذهب إليه . . يتهموننى فى شرفى . . فى رجولتى . . يسخرون منى . . يهددوننى . .

. . **يقول مريض الفصام** : زوجتى تخوننى . . أنا واثق من هذا . . إن لدى الأدلة . . أقوى دليل نظرات عينيها . . طريقة إهتمامها بشعرها . . وهل هناك ادلة اقوى من ذلك ! ! . . فى يوم تركت عملى وفاجأتها فى المنزل . . ظهر عليها الاضطراب وهذا دليل آخر على خيانتها . . فاجأتها فى يوم آخر ، فوجدت الفراش غير مرتب ، وهذا أقوى الأدلة . . أعتقد أنها تخوننى مع أكثر من شخص : البواب . . وبائع الجرائد . . وزميلى فى العمل . . اتفقت مع أحدهم للتخلص منى عن طريق السم . .

. . **تقول مريضة الفصام** : زوجى على علاقة بجنية من تحت الأرض . . أسمعه يتحدث معها . . هذه الجنية تحاول الخلاص منى لتنفرد بزوجى . . لقد تغير فى معاملته معى ، وهذا معناه أنه يحب هذه الجنية . . إذا تناولت طعاما أو شرابا منه أشعر بميل للنوم . . إنه يضع مادة مخدرة لى لأنام ليقضى الوقت مع حبيبته الجنية . .

. . **يقول الشاب الصغير وقد داهمه الفصام** :

أنا نبى جديد وصاحب رسالة سماوية . . لقد هبط على الوحى وحادثنى وأمرنى أن أدعوكم لدين جديد . . ولهذا قررت أن أترك الدراسة لأتفرغ للدعوة . .

. . **تقول السيدة التى جاوزت الستين من عمرها** :

إننى حامل . . والسبب هذا الشاب اللعين الذى يقطن فى الشقة المجاورة (عمر الشاب ١٤ عاما) . . إنه دأب على مغازلتى . . فى أى مكان أذهب إليه أسمع صوته يدعونى للزواج منه . . ولما رفضت الزواج أصر على إذلالى . . وحدث عن طريق الهواء الذى سلطه على . .

. . **تقول السيدة البالغة من العمر ثلاثين عاما** :

إن هذا الفنان المشهور وقع فى غرامى . . إنه يغازلنى عن طريق اغانيه فى

الاذاعة والتليفزيون . . فى كل أغنية يوجه رسالة لى . . فى كل أفلامه يوجه لى عبارات خاصة لى . . ولكنى لا أدرى لماذا يتجاهلنى حين أحاول أن أتحدث إليه . . إننى اذهب يوميا إلى منزله . . ولما طردنى أصبحت أنتظره فى الشارع لأراه . . ورغم أنه يحبنى فإنه يهرب منى . . أرسلت له مائة خطاب حتى الآن . .

وكل أسبوع أرسل له باقة زهور . . أرسلت له العديد من الهدايا . . مازال يحبنى عن طريق أغنياته وأفلامه ، ولكنه يرفض الزواج منى . .

. . **يقول الرجل الذى ناهز الأربعين** :

أنا دائما يمشى خلفى . . إذا إلتفت رأيته . . إنه أنا تماما . . نفس هيأتى . . ملابسى . . صوته . . حركاته . . وكل حركة أقوم بها يقوم هو بها أيضا فى نفس الوقت . . لا يتركنى لحظة . .

. . **تقول فتاة فى العشرين وهى تشير إلى أمها الحقيقية** :

هذه السيدة ليست أمى . . إنها سيدة أخرى ولكنها أخذت شكل أمى . . إنها ممثلة تؤدى دور أمى . . إننى أرفضها لانها ليست أمى الحقيقية . . لقد إستطاعت أن تقنع إخوتى بانها الأم الأصلية ، ولكننى أعرف حقيقة أمرها . . إنها سيدة مدعيه . .

* * *

. . فى عام ١٨٤٣ قبع المواطن الانجليزى ماجنتون وسط الجموع المنتظرة فى الشارع لتحية رئيس الوزراء أثناء مروره أمامهم . . وحين مرت السيارة بمحاذاة ماجنتون أطلق الرصاص عليه فأخطأته وقتلت سكرتيره . . ولما سئل ماجنتون عن سبب محاولة قتل رئيس الوزراء الانجليزى . . قال إنه يضطهدنى . . إنه يحاول إيذائى . . ولهذا صممت على قتله . . ومن هذا التاريخ صور أول تشريع بفحص القتله نفسيا قبل محاكمتهم لتقدير مدى مسئوليتهم فإذا ثبت أنهم مرضى فإنهم يعالجون بدلا من عقابهم . .

* * *

والآن جاء دورى معك عزيزى القارىء لأوضح لك بعض معالم هذا المرض . .

فالبرغم من تواضع معلومات الكثيرين عن الطب النفسى فإن « **كلمة الفصام** »

أو « الشيزوفرينيا » تعتبر من الكلمات المشهورة على ألسنة الكثيرين ، وبالطبع فهى تستعمل بدون دقة ، تماما كما تستعمل كلمة هستيريا ، وربما خلط الكثيرون بين الهستيريا والفصام كما يحدث فى معظم الأعمال الدرامية المصرية . .

« الفصام » مرض عقلى يسبب كثيرا من الأعراض التى تؤثر على شخصية المريض وسلوكه ومستقبله ، وتنعكس آثاره على المحيطين به ، وأغلب حالات الفصام تبدأ فى سن مبكرة ما بين الخامسة عشرة والخامسة والعشرين ، ويعتبر من الأمراض المنتشرة حيث أن نسبه حدوث الاصابة من بين مجموع الشعب المصرى حوالى ١,٥ ٪ أى إذا اعتبرنا أن تعداد الشعب المصرى حوالى ٤٠ مليونا ، فمعنى هذا أن هناك ٨٠٠,٠٠٠ مواطن يعانون من هذا المرض العقلى .

ولقد تعددت النظريات لتفسير حدوث المرض الذى يعتبر إلى وقت قريب من الأمراض المستعصية غير القابلة للشفاء والتى مآلها التدهور التام ، إلا أن إسهامات البحوث الكيمياوية إستطاعت أن تلقى الضوء على إحتمالات لاضطرابات كيمياوية فى المخ فى أثناء تكوين بعض الهورمونات العصبية مثل الادرينالين والنور أدرينالين حيث تتكون بدلا منها مواد أخرى هى المسئولة عن هذا الاضطراب . .

ومن الغريب أن هذه المواد غير الطبيعية تشبه فى تركيبها بعض المواد الأخرى التى يطلق عليها عقاقير الهلوسة مثل ل . س . د . . ومن المعروف علميا الآن أن ل . س . د يحدث أعراضا تشبه تماما أعراض الفصام . . والعقاقير التى تستعمل الآن فى علاج هذا المرض توقف هذا الاضطراب الكيمياوى ، وبهذا تغيرت صورة هذا المرض العقلى إلى ما هو أحسن ، وأصبح من الممكن علاج كثير من حالاته بفضل إكتشاف أسبابها الكيماوية وتوفير العقاقير اللازمة لعلاجها . .

. . ولكن يجب الاشارة إلى أن هناك الكثير من العوامل التى تساعد على ظهور الأعراض . . كالضغوط الأسرية والاجتماعية إلا أن بعضا يؤكد أن هذه ما هى إلا عوامل مفجرة للمرض الكامن . .

والمهتمون بالطب النفسى للأطفال يؤكدون أن المرض ينشأ نتيجة لاضطراب علاقة الطفل بوالديه . . إحدى النظريات تؤكد أن الطفل يصاب بالحيرة والقلق نتيجة لتعرضه للسلوك المتناقض من والديه : فعالم الوالدين كليهما مضطرب

مشوش متناقض . وينقلان هذا الاضطراب إلى طفلهما . فأحدهما قد يصدر أمرا للطفل بأن يفعل شيئا ما ، وفى الوقت نفسه يصدر له أمر عكسى بألا يفعل هذا الشىء نفسه ، وبهذا يقع الطفل فى الحيرة ، ولا يدرى ماذا يفعل ، لأنه لو نفذ أيا من الأمرين فإنه سيعاقب ؟ ولهذا فهو لا يفعل شيئا أى يسلك سلوكا سلبيا . .

. . نظرية أخرى تؤكد أن الأسرة هى المريضة وأن الطفل الذى يصاب بالفصام ما هو إلا مظهر من المظاهر المرضية لهذه الأسرة ، والاضطراب يكون فى علاقة الوالدين حيث يكون هناك إنقسام عاطفى : فأحدهما سلبى إعتمادى والآخر شخصية سائدة مسيطرة ، وعادة ما تكون الأم هى المسيطرة صاحبة الرأى الأول فى الأسرة وتحاول إكتساب إبنها إلى صفها ، فيتجاهل الابن أباه ، ويصبح الأب شخصية ضعيفة على هامش الأسرة ، وتسمى هذه الأم **بالأم « الباعثة على الفصام »** . . يؤيد كثير من العلماء هذه النظرية التى تؤكد **أن البرود العاطفى بين الوالدين هو المحرك والباعث لمرض الفصام** . وهذا يعنى أن العوامل الوراثية ليست هى المحددة والقاطعة فى ظهور مرض الفصام ، بل إن البيت يؤدى دورا له أهميته ، ويمكن القول بأن كلا العاملين يؤثران : فالمريض يرث الاستعداد للمرض ، ثم تأتى البيئة بضغوطها ، فتساعد على تفجير المريض وظهور الاعراض . .

وأعراض المرض كثيرة ومتعددة ، وأهمها إضطراب التفكير ، وهذا يأخذ صورا متعددة قد يكون على هيئة إضطراب محتوى التفكير ، وهذا يظهر على هيئة هذاءات أو معتقدات خاطئة ، كأن يعتقد المريض أنه مضطهد وأنه مراقب من البوليس ، وأن أحدا يتتبعه أو يحاول قتله ، أو أن هناك أجهزة تسجيل تلتقط كل ما يقول كمحاولة للتشهير به ! ويكون المريض قلقا ومضطربا لاحساسه بالاضطهاد . .

وقد يعتقد المريض أن الآخرين يقرأون أفكاره ، أو أن أفكاره تذاع من خلال جهاز التليفزيون ، وأن مذيع التليفزيون يشير إليه بعبارات ذات مغزى . .

وقد يضطرب « شكل التفكير » . فيصبح كلام المريض بلا معنى أو غير مترابط . ويصعب عليه التركيز أو التفكير بشكل منطقى فى أى موضوع ، ويعجز عن التجريد ، ويفكر بشكل حرفى محدد ، ويمكن الكشف عن هذه العلاقة بأن يطلب

من المريض أن يقدم تفسيرا لأحد الأمثال المشهورة مثل « عصفور فى اليد خير من عشرة على الشجرة » : فيقول حرفيا : « إن عصفورا فى يدى أضمن من العصافير التى على الشجرة لانه من الممكن أن تطير ! » أى أنه لا يخرج عن حدود الكلمات فى تفسيره للمثال ، على حين أن هناك معنى مختلفا وراء هذه الكلمات ، مؤداه أن الفرصة القريبة من الانسان ، والتى هى فى متناول قدراته وإمكانياته ، أضمن وأقرب للتحقيق من فرصة بعيدة قد يعجز أو يفشل فى تحقيقها . . وهذا التفكير المحدود هو السبب فى فشله دراسيا ، فالاستذكار يحتاج إلى تجريد ، وإستيعاب المعنى وليس مجرد حفظ الكلمات !

والعرض الثانى لمرض الفصام هو إضطراب العاطفة أو الوجدان : فيصاب المريض بالتبلد الانفعالى ، فلا يشعر بالفرح أو الحزن وقد يصاب بعدم ملاءمة الانفعال ، فيفرح فى موقف يستدعى الحزن ، ويحزن فى موقف سعيد : أى أن عواطفه لا تتلاءم ولا تتناسب هى والموقف . .

ومن أعراض الفصام أيضا إضطراب الادراك ، واهمها ظهور الهلاوس السمعية والبصرية . . فيسمع المريض أصواتا توجه الحديث إليه ، وعادة ما تكون على هيئة ذم وإهانات توجه إلى المريض ، وقد يرد عليها ويدخل فى حوار معها ، وقد يبدأ المرض فى شكل إضطراب فى السلوك ، فيقدم المريض على تصرفات غريبة لا تتفق مع سنه أو ثقافته : ومن أمثلة ذلك أن يعزل نفسه تماما عن الناس ، ويهجر عمله أو دراسته أو يهيم فى الشوارع بدون هدف ، ويفقد الكياسة فى الحديث ، فيتفوه بألفاظ غير لائقة أمام الناس ، ويبدد أمواله ، وقد يعتدى على الآخرين بدون سبب واضح . .

ومريض الفصام قد يفقد إرادته تماما فيصبح سلبيا عاجزا عن إتخاذ القرارات ، ويصبح من السهل توجيهه والتحكم فيه : أى يسلم إرادته لغيره . . وإذا أهمل علاج الفصام فإن شخصية المريض تتدهور تماما . . ومع ظهور العقاقير ووسائل العلاج المختلفة فأن نسبة حدوث التدهور الكامل قد إنخفضت إلى حد كبير ، وأصبح الكثيرون من المرضى يعالجون فى منازلهم دون الحاجة إلى دخول مستشفى ، ومع الاستمرار فى العلاج ، فإن كثيرا من الحالات تتحسن وتستقر . .

. . كنا قبل بضع سنوات نعتقد انه لا حوار ممكن مع مريض الفصام ، فهو منفصل عن واقعنا . . لغته مريضة . . ولغتنا لا يفهمها . . إذن لا فرصة للاتصال . . وإنما علينا أن نشخص الحالة ونفرض عليه العلاج . . وهذا معناه أنه لو كان هناك كومبيوتر يسجل الأعراض ، فإنه يستطيع التشخيص ووصف العلاج . .

كان هذا خطأ فاحشا وقعنا فيه فى بداية ممارسة الطب النفسى . . ولكن الحقيقة أن هذا المريض المنفصل عن الواقع ، والمضطرب الوجدان والادراك ، والذى يتحدث لغة غير مفهومه ، هذا المريض مازالت هناك أجزاء صحيحة فى عقله . . فى شخصيته . . وأن هذه الأجزاء ممكن التعامل معها . . وأنه يمكن مخاطبة الجزء الواعى فى هذا العقل . . واستثماره وتوجيهه . . والاستفادة به فى مقاومة الأجزاء المريضة . .

. إذن لا بد من الحوار . . من الاتصال . . لا بد من التفهم والتفاهم . . لا بد من إقامة علاقة مع مريض الفصام . . علاقة أساسها الحب والاحترام . . علاقة إنسان بإنسان . . قد لا يستطيع أحد المجادلة فى أن عالم مريض الفصام مضطرب . . ولكن من يستطيع أن يدعى أن عالم الأصحاء هو العالم السوى . . إن مريض الفصام يسفر عن وجهه وعن عقله دون زواق أو قناع . . ولكن كل عاقل على وجهه قناع . . ربما يختفى وراء هذا القناع الزيف والكذب والأنانية والحقد والخداع والدسيسة والعدوان . . إنها غابة البشر . .

ولهذا خرج أحد العلماء بنظرية جديدة عن مرض الفصام . . إنه يقول أن مريض الفصام ثائر . . ثائر على هذا العالم السيىء الذى يحارب فيه الناس بعضهم بعضا . . حروب . . دمار . . مجاعات . .

الفصامى هو إنسان رافض لهذا العالم . . فانفصل عنه ولجأ إلى عالم خاص به . .

ورغم التطرف فى هذه النظرية إلا أنه من المؤكد أن عالم الأسوياء ليس سويا تماما ، وخاصة على المستوى الاخلاقى الانسانى . .

. . ورب مجنون أكثر شرفا وطهارة من سوى يدعى « كذبا » الشرف والطهارة



● الفصــل الثامن ●

● ● الأمراض النفسجسمية

كلمات مسمومة

تصيب القلب بالتوقف !

. . حينمـا يلدغ إنسان من ثعبـان ، فإن السم يسبح مع الدم ليصل إلى أجهزه الجسم الحيوية ويصيبها بالشلل . . ويموت الانسان . . والسم مادة كميائية تؤثر بشكل مباشر على أجهزة الجسم فتصيبها بالخلل والتوقف . . ولكن هناك أنواعا من السم غير كميائية . . إنه سم الكلمة أو الكلمة المسمومة . . كلمة قادرة على إصابة قلب إنسان بالتوقف . . كلمة قادرة على إحداث تجلط فى الدم يسد أحد شرايين القلب . . كلمة قادرة على إذابة جدار المعدة وتصيبها بالقرحة . . كلمة قادرة على إصابة توازن الانسولين فى الجسم بالخلل وبالتالى ظهور مرض السكر على غير توقع . . كلمة قادرة على إصابة رجولة الرجل بالشلل . . كلمة قادرة على إصابة الشعب الهوائية بالتقلص وصعوبة مرور الهواء بها . . الكلمة المسمومة قد تكون أشد فتكا بالانسان من السم الكميائى . . سم الثعابين .

. . هناك كلمات لها تأثير السم الزعاف وتحدث تأثيرها القاتل فى نفس اللحظة . . وهناك كلمات لها مفعول السم التدريجى والتى إذا ظل الانسان يتعرض لها شهورا أو سنوات فإنها تنتهى به إلى خلل يصيب أحد أجهزة جسمه . .

ولكن كيف يكون للكلمة هذا التأثير . . ؟ كيف تستطيع أن تؤثر بشكل عضوى على جسم الانسان . . ؟ إن الكلمة شيىء معنوى . . وبالتالى تحدث تأثيرات معنوية . . فكيف إذن تصل إلى القلب أو المعدة . . ؟

الاجابة عن هذا السؤال تكشف عن حقيقة هامة وخطيرة . . تكشف عن حقيقة الوحدة بين النفس والجسد . . بل هما فى الأصل شىء واحد لا يمكن أن نقول أن بينهما وحدة لان الوحدة هى إتصال بين شيئين هما فى الأصل منفصلان . .

أين هى النفس . . ؟ هل هى شىء معنوى . . ؟ هل هى شىء غيبى . . ؟ النفس يا صديقى الانسان موجودة فى كل خلايا جسمك . . هى خلايا جسمك الحية ويتحكم فيها المراكز العليا فى المخ . . المخ الذى يحتوى على مراكز التفكير والانفعال والادراك والسلوك . . النفس والجسد شىء واحد . . والكلمة التى هى شىء معنوى - أى ليست شيئا ماديا ملموسا - تصل إلى مركز الادراك وتؤثر فى مراكز التفكير والانفعال والسلوك فتخرج الهورمونات العصبية التى تصل إلى كل جزء فى مخ الانسان عبر أعصاب تمتد من المخ الى كل خلية . .

إذن فالكلمة السامة حين تصل إلى مركز الادراك تهز الوجدان بالألم . . تشتت التفكير . . تسبب حزنا وقلقا . . قد تحدث مرضا فى هذه الوظائف . . مرضا يطلق عليه إسم « المرض النفسى » . . هذا المرض النفس مع إستمراره يسبب مزيدا من الاضطراب فى هذه الهورمونات العصبية . . والتى تؤثر بدورها على أجهزة الجسم المختلفة . . بعد سنوات من القلق تتأثر الشرايين فيرتفع ضغط الدم . . بعد سنوات من الحزن والهم يزيد إفراز الحامض فيؤثر على جدار المعدة والأمعاء وتظهر القرحة . .

لك أن تتصور أى مرض عضوى يحدث بسبب الاضطراب النفسى الحاد أو المزمن . . وإليك بالقائمة : قرحة المعدة . . قرحة الاثنى عشر . . القولون العصبى . . إلتهاب القولون القرحى . . الذبحة الصدرية وجلطة الشرايين

التاجية . . إرتفاع ضغط الدم . . الربو الشعبى . . الصداع النصفى . . روماتزم المفاصل . . تسمم الغدة الدرقية . . السكر . . السمنة . . العجز الجنسى عند الرجل . . البرود الجنسى عند المرأة . . العقم . . إضطرابات الدورة الشهرية . . البهاق . . الصدفية . . الاكزيما . . حب الشباب . . الارتكاريا . . سقوط الشعر . .

إنها قائمة طويلة من أمراض عضوية معروفة يقف وراء ظهورها العامل النفسى كسبب أولى ورئيسى . .

. . سأحاول عزيزى القارىء أن أساعدك فى فهم هذا الترابط بين الألم النفسى وبين المرض العضوى . .

. . حاول أن تتذكر فى يوم كنت فيه شديد الجوع ومتشوقا للعودة إلى المنزل لالتهام الطعام . . وحين عودتك شاهدت وجها عابسا أو سمعت كلمة سيئة . . ألم تلاحظ فى ذلك اليوم أنك فى تلك اللحظة فقدت شهيتك تماما للطعام رغم جوعك الشديد . .

سأذكرك بموقف آخر . . ألا تتذكر فى يوم تعرضت فيه لسلوك غير متوقع من إنسان عزيز عليك . . هل تذكر فى هذا اليوم أنك شعرت بآلام حادة فى أمعائك . . وتعجبت يومها لماذا آلمتك أمعاؤك . .

إليك بحادثة أخرى حين سمعت ألفاظا موجهة إليك أثارت غضبك . . هل تذكر أنك فى هذه اللحظه شعرت بالدماء تندفع فى وجهك ويومها تحسست رقبتك فوجدت عروقها منتفخه وتنبض بعنف . .

وهناك مناسبة أخرى حين تأخر إبنك فى العودة من المدرسة . . وحين بلغ قلقك مداه وساورتك التوقعات السيئة أحسست بأن قلبك يكاد يقفز من بين ضلوعك . .

. . كل هذه عزيزى القارىء مواقف معنوية إنفعاليه ولكنها أثرت بشكل مباشر على أعضاء جسمك . .

هذا يؤكد لك أنك شىء واحد . . هذا يؤكد لك أنك غير مشطور إلى ما يسمى بالنفس والجسد . . بل نفسك وجسدك كيان واحد . . جهاز واحد . . ولهذا فإن

المواقف المعنويه تؤثر عليك عضويا . . وكذلك الخلل العضوى يؤثر عليك معنويا . .

. . أرجو أن يكون الترابط أصبح واضحا لديك الآن . . وحتى أجعل الأمر شديد الوضوح سأحكى لك بعض التجارب الحيه :

. . كان الرجل يمضى بعربته بمحاذاة وقرب الرصيف الضيق الذى يقسم الشارع إلى إتجاهين متضادين . . وفجأه توقف طابور السيارات الطويل . . وتطلع في جريدته لعلمه المسبق بانه لن يفرج عليه من الموقع الذى وقفت فيه السياره إلا بعد وقت ليس بقليل . . ولا يدرى لماذا حانت منه التفاته مفاجئه إلى شماله فإذا بسياره لورى ضخمه تسير فى الاتجاه المعاكس تنحرف وتندفع ناحيته وأيقن فى أقل من جزء من الثانية أن لا مكان تستقر فيه إلا فوق عربته . . وبدلا من أن يتمادى فى مزيد من التصور راح فى غيبوبه . . وحين أفاق من غيبوبته بعد نصف ساعه كانت السياره الواقفه خلفه مباشره قد تحولت إلى قطعه من الصفيح لا تنبىء أن تاريخها كان سياره وكانت تحتوى داخلها أسره كامله العدد . . أبا وأما وثلاثه أطفال . . ومع دموع الناس سمع أصواتا تهنئه بأنه قد كتب له عمر جديد . . بعد عودته إلى منزله هذا اليوم كان لسانه دائم العطش وتبول أكثر من عشرين مره . . فى اليوم التالى مباشره أجرى تحليلا لدمه وإذا به قد أصيب بالسكر بالرغم من عدم وجود أى عوامل تشير إلى توقع إصابته بالسكر فى يوم من الأيام . .

* * *

● سيده بائسه فى الخامسه والثلاثين من عمرها . كانت فى إنتظار عوده أبيها وأمها من رحله الحج . . وإذا بها تتلقى خبر وفاتهما . . وبعد أسبوع واحد ذهب عنها أيضا زوجها الشاب فى حادث سياره . . وبعد أسبوع أيضا أصيبت هذه السيده التى تحمل مأساه فى كل خليه من جسمها : أصيبت بتسمم الغدة الدرقيه . .

* * *

● بعد أن عرف الرجل بقرار فصله من عمله وقبل أن تخطو قدماه أول الشارع

الذى يقطن فيه إذا بنزيف دماء يتدفق من فمه . . لقد أصيب بجراح حاده فى معدته . .

* * *

● تقول السيدة التى ناهزت الخمسين أنه فى نفس اللحظه التى عادت فيها إبنتها إلى منزلها وهى مطلقه أصابها الصداع النصفى . . وظل هذا الصداع يلازمها لمدة ثلاث سنوات .

هناك نوعان من الحالات :

١ - . . مصيبه . . أو كلمه سامه . . أو لحظات قلق حاد . . هذه الأشياء تحدث تأثيرا مفاجئا وسريعا : سكر . . جلطه . . تسمم درقى . .

٢ - . . قلق مزمن . . حزن طويل . . صراع وحيره طويلة الأمد . . هذه الأشياء تحدث تأثيرا تدريجيا زاحفا يؤدى إلى قرحه . . آلام فى المفاصل . . صداع . . ربو . . إرتفاع ضغط الدم . .

ولهذا فإن علاج هذه الحالات يكون نفسيا عضويا فى وقت واحد . . فالعلاج العضوى وحده دون علاج لآلام النفس يكون غير ذى فاعلية .

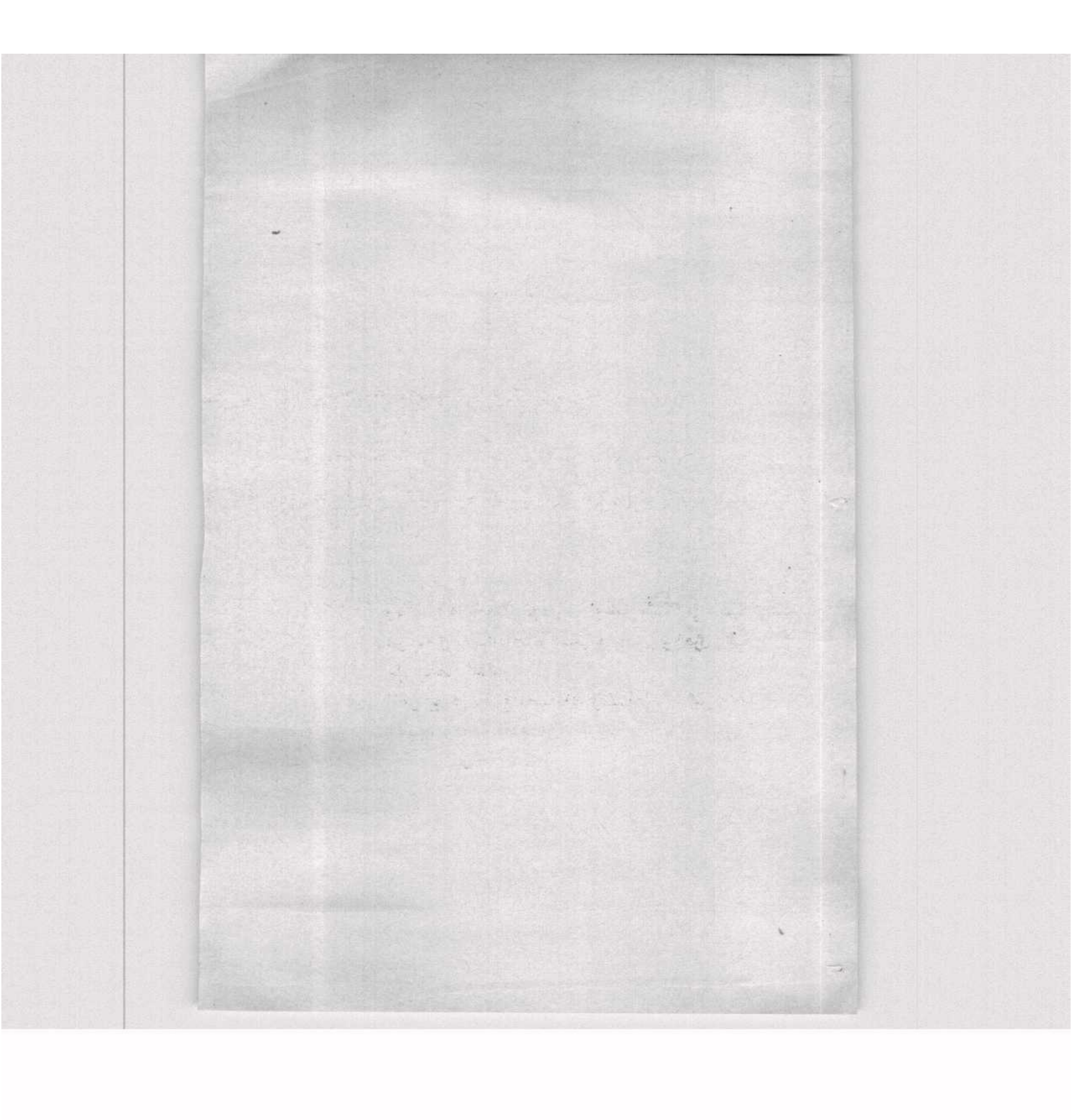
فيا أيها الناس . . لماذا تحول بعضكم إلى . . . . . . تقذف ألسنتها بسموم تضنى نفوس إخوانكم من البشر . . ؟

وكما أن هناك كلمة سامه . . فإن هناك كلمة طيبة تحدث عنها الخالق العظيم ووصفها بانها كالشجرة الطيبة . . هذه الكلمة الطيبة تبعث فى النفوس الطمأنينة والسلام والمحبة . . تضىء الوجود . . تبدد القلق . . تذيب الحزن . . كلمة طيبة تخرج من قلب طيب عمره الايمان والحب . .

كلمة طيبة كشجرة أصلها ثابت فى الأرض وفرعها فى السماء . .

ooooooooooooo


فى داخلك
قاض مزيف !



● الفصـــل التاسع ●

● ● الاضطرابات الجنسية

فى داخلك قاض مزيف !

بداخل كل منا قاض . . قاض يحكم الناس ويدينهم فى كل وقت . . قاض غير مؤهل . . ولكنه يصر على ممارسة هوايته فى إصدار احكام الشنق والسجن والعزل والنفى على بعض الناس . .

قاض يهوى وضع تصنيفات وتقسيمات للناس : فهذا شرير ، وهذا منحرف ، وهذا شاذ . . وذلك دون أن يطلب منه أحد ذلك . . ولكنه يمارس ذلك كجزء من عملية الاسقاط ومعناها محاوله إلصاق ما بداخله على الآخرين . . وأيضا كجزء من الخوف الكامن فى داخل كل إنسان من أن يكون متهما مدينا ، ولهذا فهو ينتشى بممارسة دور القاضى البعيد عن الشبهات ، والبعيد عن الادانة . .

ورغم أن أهم سمتين للقاضى : العلم والعدالة ، إلا أن القاضى الكامن فى داخل كل إنسان يتسم بالجهل والظلم . . والظلم هو نتيجة الجهل ، ونتيجة الخوف . .

هذا الفصل يحكى لنا عن مجموعة من الناس يتعرضون لظلم شديد من

الناس . . وليس أظلم بالانسان من أخيه الانسان . . يدينه أخوه الانسان بانه منحرف . . ويدينه المجتمع بأنه شاذ . . حتى قانون الدولة يدينه ، وقد يسجنه عقابا لا على جريمة لم يقترفها . .

* * *

●● تقول فتاة فى الثامنة عشرة : **هل أصدق شكلى ام اصدق إحساسى . .**

ولدت على هيئة انثى ، ولكننى اشعر من داخلى اننى انتمى لعالم الرجال . . لا أعرف كيف أصف لك ذلك ، ولكننى أعتقد أنك تفهم ، وتشعر بما أعنى . . هل تفهم ماذا يعنى أن تشعر أنك تنتمى لجنس معين . . هل أنت الآن تحتاج لمرآة لتنظر إليها لتشعر أنك رجل ، أم أنك تستطيع ان تغلق عينيك وتنسى مظهرك الخارجى ثم لاتزال تشعر أنك رجل . . الانتماء لجنس معين هو أولا وأخيرا شعور ما . . شعور فى داخلك ، ثم تأتى بعد ذلك المظاهر الخارجية لتنسجم مع الشعور الداخلى . . ولكن مصيبتى أننى رجل فى داخلى . . وأنثى فى خارجى ! . . كأننى شيئان منفصلان تماما لا ثمة صلة بينهما . . أشعر بإغتراب شديد وأنا أنظر إلى المرآة . . أنا لست أنا التى فى المرآة . . متى يخترعون المرآة التى تعكس الاحساس الداخلى حتى تصدقونى . . ؟ أريد أن أهرب من هذا الكيان الخارجى . . أريد أن أكون أنا الذى بداخلى . . إنه هو وليست هى . . لا تقول لى حاولى أن تكونى كما أنت بالخارج . . أيهما أصدق من وجهة نظرك . . المظاهر الخارجية التى ليس لها معنى . . أم الاحساس الداخلى الذى هو البناء الأساسى للانسان . . الذى هو الكيان الذى يمثل وجودك ككائن حى يدرك ويفكر ويحس . . أريد أن أسألك : هل تحب بيدك أم بقلبك . . ؟ هل تفكر بشنبك وذقنك أم تفكر بعقلك . . ؟

●● الحيوان ينتمى إلى جنس معين دون أن ينظر إلى مرآة ودون أن يعلم أحد أنه ينتمى إلى عالم الذكور أو عالم الاناث . . إنه ينتمى بإحساسه . . حتى الحيوان يكون لديه إحساس داخلى لجنسه . . ليتنى كنت حيوانا على شرط أن أنتمى إلى جنسى الصحيح . . جنسى كما يحدده لى إحساسى الداخلى ، وليس كما يحدده لى شكلى الخارجى . .

لعلك تعجب لما فعلته بمظهرى الخارجى لأحاول أن أبدو كالرجال ! !
والهورمونات تساعد على إحداث الكثير من التغير فى الشكل الخارجى . . ويساعدنى فى ذلك أيضا ملابس الرجال التى أرتديها . . هذه الملابس تجعلنى أشعر بالألفة مع نفسى . . بالاطمئنان . . بأننى أكاد أقترب من حقيقتى . .

قالوا لى إذهبى إلى طبيب نفسى . . ! ! ولكننى لست مقتنعة أنه بإمكانك مساعدتى . . أنا ليست بى علة نفسية . . مشكلتى خطأ تشريحى تماما مثل الذى يولد بست أصابع أو بدون رأس . .

صدقنى أن الموت أهون من حياة يصر فيها الذين يعيشون حولك على أن تكون كاذبا مع نفسك وكاذبا عليهم . . إنهم يرفضون الصدق ، بل ويدينونه بالشذوذ . .

قالت لى أمى : نحن لنا الظاهر . .

قال لى أبى : ستجلبين لنا العار . .

يريدون منى أن أعيش كالممثل الرجل الذى ظهر على المسرح مرتديا ثوبا نسائيا ، ولما استحسنته الجماهير كأنثى ، أصر المخرج على أن يظل طوال حياته داخل ثياب الأنثى . . فلقد نجح فى دور الأنثى . . أما أنا فلا . . لن أستمر فى إرتداء القناع . . يبدو أن الناس تعيش فى مسرح كبير ، والكل يلبس الأقنعة . . والكل يعرف أن الأقنعه تخفى الحقيقة . .

. . هل تريدوننى أن أكون لصا فى ثوب ضابط شرطة . . أو نصابا فى ثوب قاض . . أم منافقا فى ثوب رجل الدين ! . .

الحل هو الجراحة . . جراحة للأعضاء الخارجية حتى يتفق الشكل الخارجى مع تكوينى النفسى الداخلى . .

* * *

●● يقول الشاب والحيرة باديه على وجهه :

لا أدرى لماذا أشعر بسعادة طاغية وأنا أرتدى ثياب الأنثى . . أنتشى حين تلامس هذه الثياب جسدى . . أبتهج حين أتطلع الى المرآة وأضع كل زواق المرآة . . لا تظن بى أننى أريد أن أتحول إلى أنثى . . إننى أريد أن احتفظ برجولتى . . وخارج نطاق غرفتى فانا أتعامل مع الجنسين بمنتهى الرجوله . .

ولكن هذه هى سعادتى . . نشوتى . . لذتى فى أن أرتدى ثياب المرأة . . أتزين . . أتزوق . . ثم أمشى مختالا داخل حجرة مغلقة . . أتذكر أن المشكلة بدأت وأنا فى السابعة حين كنت أسرق ثياب شقيقتى وأرتديها سرا . .

* * *

●● **استند الرجل بكوعه على حافة المكتب ، وحاول أن يحتوى كل جبهته بأصابعه المنفرجة قليلا ، وأطرق برأسه** ، فأصبح عسيرا بالنسبة لمن يجلس أمامه أن يرى عينيه اللتين كانتا ممتلئتين بالدموع . .

قال الرجل : لقد جئت إليك متأخرا لاننى لم أكن أتصورأن إنسانا آخر فى أى مكان فى الأرض يمكن أن تكون له نفس مشكلتى . . كنت أعتقد أننى الوحيد . . أنا لا أريد المرأة ذاتها . . ولكن أريد أى شىء منها . . أى شىء ترتديه . . حذاءها . . حقيبتها . . منديلها . . كل نشوتى وكل سعادتى فى أن أحصل على هذا الشىء الذى ترتديه . . أما هى فلا . . أما هى فلا تثيرنى ولا تهمنى . . قد لا يصدق أحد هذا ولكنها الحقيقة . . ولكن غاية النشوى أحصل عليها بمجرد حصولى على هذا الشىء . .

فى وقت من الأوقات تعلقت بأحذية النساء . . وتدرى كم هو صعب أن تحصل على حذاء إمرأة وهو فى قدمها . . كان هذا يعذبنى . . كنت أتظاهر بشراء حذاء . . وأنتهزت فرصة إمرأة تستبدل حذاء بحذاء . . لألمس حذاءها القديم . . وإن استطعت فى وسط الزحام أن أحصل عليه فعلت . . آخذ الحذاء لحجرتى . . أغلقها بإحكام من خلفى . . ثم أحتضن الحذاء . . أقلبه . . أشعر كأننى فى شبه غيبوبة . . وتتصاعد نشوتى . . ثم تهدأ نفسى .

لقد جئت إليك لان هذه المشكلة تعرضنى للخطر ، قد يقبض على بتهمه السرقة . . أو بتهمة تتبع إمرأة فى الطريق ، وخاصة أن ما يلح على هذه الأيام هو أن ألمس شعر إمرأة . . هو أن أحصل على جزء من هذا الشعر . . صدقنى أن المرأة ذاتها ليست موضوعى . . لا تهمنى . . ولكن كل ما يهمنى أى شىء مادى يتعلق بها . .

هل أنا شاذ أم مجنون . ؟ هل هناك علاج يستأصل لذتى الوحيدة فى الحياة . ؟

●● كان وجهه يعكس مزيجا من القلق والحزن والتردد والغضب ايضا . . ثم استجمع شجاعته وبدأ الكلام :

صدقنى إننى أرفض هذا فى نفسى . . أثور عليه . . إننى أكره نفسى . . إننى أحتقر نفسى . . أتمنى الموت ولا أكون هكذا . . بل أنا لست كذلك . . إننى طبيعى . . طبيعى جدا ولكن هذه الرغبه تلح على . . تستبد بى أحيانا . . ثم أبكى وأندم . . لعلك تفهم ما أعنى . . لا أريد أن أنطقها . . أقطع لسانى لو قلتها عن نفسى . . أخرق أذنى لو سمعت لسانى يرددها . .

إننى طبيعى مثل كل الناس ، وأريد أن أرتبط بفتاة أحبها . . ولكننى أخاف من نفسى . . أخاف من هذه المشاعر غير الطبيعية التى تنتابنى . . أعرف أن هذه حالة معروفة طبيا . . وأعرف أن بعض دول العالم أباحتها . . أعرف أن بعض الناس سعداء ومستقرون بحالتهم ، ولا يريدون لها علاجا . . أما أنا فلا . . إننى أرفضها . . أريد علاجا لها لكى أصبح زوجا وأبا . . لا أريد أن أحتقر نفسى ولا أريد أن يحتقرنى المجتمع . .

* * *

رغم ذكائها فإن حظها من التعليم كان إلى الحد الذى سمح لها بالقراءة وقليل من الكتابه . . ولكنها جلست باعتداد وجرأة لتتكلم : أريدك أن تقنع زوجى بان هذا أمر طبيعى ولا يضايقه فى شىء . . والأهم أنه يسعدنى . . إننى أؤدى واجباتى الزوجية نحوه كامله . . ولكننى لا أستطيع أن أبتعد عن صديقتى . . هو يعرف عن ذلك قبل الزواج . . وأعترف أننى وعدته بالابتعاد عنها . . ولكننى لم أستطع . . إنها كل حياتى . . إما أن يقبلنى كما أنا . . وإما أنفصل عنه . . إن سعادتى عاطفية أكثر حين أكون معها . . أشعر بالفرحة والاطمئنان . . بل أشعر بأنوثتى الحقيقية . . أغير عليها . . أحاول أن أحافظ عليها . . نختلف . . نتشاجر . . نتخاصم . . ولكننا أبدا لا نفترق . . أدللها . . أقدم لها الهدايا . . لا مشاكل بيننا إلا الغيرة . . ولكننا سعداء . . سعداء . .

* * *

. . على امتداد البصر امتدت مساحات عريضة خضراء شملت المكان برائحه

خاصه . . امتزجت بالضوء الخابى الذى ينبىء بتمام رحيل الشمس . . وتصاعدت أصوات مألوفة لحيوانات بعضها غير معروف ، تخبر عن مياه قريبه غير مرئية . . مد ساقيه إلى الأمام حتى لامست مقعدته حافة الكرسى بالكاد ، وأطاح براسه إلى الوراء محتويا إياها داخل أصابع يديه المتشابكة . . قال وهو فى هذه الجلسة المسترخية : لا أعتقد أننى انسان غير طبيعى وكلمة « شاذ » التى تصفوننى وتصفون أمثالى بها لا تعنى أننى أعانى من حالة غير صحية . . إن كلمة شاذ يمكن أن تطلق على العبقرى . . وعلى الموهوب . . والمخترع . . الشذوذ هو الاختلاف عن القاعدة . . عن المألوف . . عن المعتاد . .

. . « الشذوذ » كلمة ذات معنى إحصائى . . إذا كان ٨٠ ٪ من الناس يتمتعون بذكاء يتراوح بين المتوسط والمنخفض ، وإذا كان ١٩ ٪ من الناس مرتفعى الذكاء ، فإن الواحد فى المائه من العباقرة هم الشواذ . . لقد ولدت هكذا . . طريق لم أختره لنفسى . . المحاكمة والادانه لا تكون إلا للأفعال الارادية . . إننى أستمتع بهذا الأسلوب . . ولا أريد مساعدتك . . أى أننى لا أريد أن أتغير . . ولا أعتقد أنك تستطيع مساعدتى . . إنها حالة نفسية بيولوجيه خاصة يولد الانسان بها . . اللهم إلا إذا اخترعتم وسيلة علاجية لتغيير الاستعداد والتكوين النفسى . . يخطئون إذ يظنون أنها حالة على المستوى الحسى البيولوجى فقط . . بل هى أيضا رغبة وجدانية . . إرتباط وجدانى بين إنسان وإنسان من نفس نوع الجنس . .

والارتباط يكون أحيانا فى صورة حب . . وقد لا يتعدى هذه الحدود . . هل إخترع الطب النفسى عقاقير لتغيير عواطف الانسان والتحكم فيها ؟ ؟ . . إننى سعيد ومتكيف ولا أريد مساعدتك . . ونهض الصديق مغادرا النادى وتركنى وحيدا تسبح عينى فى ظلام اكتسى به المكان . . فشلت الكهرباء فى السيطرة عليه تماما ، وسبحت بافكارى فى ظلام دامس . . فشل العلم فى تبديد جنباته . . أخذت أسترجع حالات أخرى مشابهة فى الطبيعة المختلفة ولكنها مغايرة فى الاسلوب . . فتلك السيدة التى لا تنتشى إلا إذا تعرضت لقسوة مبالغ فيها إلى حد الايذاء الجسدى . . وذلك الرجل الذى لا يستمتع إلا إذا رأى الدماء تسيل من عنقه . .

. . وذلك الذى لا يعنيه من الأمر كله إلا المشاهدة . . مشاهدة الآخرين وهم يمارسون . . وتلك التى لا تسعد إلا إذا شاهدها الآخرون . . وذلك الذى لا يحركه إلا صاحبة لون مغاير للونه . . وذلك الذى لا يهنأ إلا مع من فى عمر أمه . .

وفجأة مر بخاطرى حالات أشعر بالجزع كلما رأيت إحداها . . مجرد تذكرها يثير لدى إحساسا بالهول ، رغم أن هذا هو عملى . . الأب وابنته . . الأم وابنتها . . العم وابنة أخيه . . الأخ والأخت . . رغم السته عشر عاما فى هذا العمل ، إلا أن شعر الرأس لم يألف بعد هذه المهنه والاعتياد عليها . . مازال شعر الرأس ينهض مستقيما كلما عبرت بى إحدى هذه الحالات . .

* * *

من هم هؤلاء الناس . ؟ وإلى أى مدى نختلف نحن عنهم ، ويختلفون هم عنا . ؟ وإلى أى حد وما هو حقنا فى أن نستعمل كلمة « نحن » إشارة إلى أنفسنا « وهم » إشارة لهم . ؟ . . وإلى أى درجة هناك تداخل بين « نحن » وبين « هم » . ؟ . . ما هو المقياس . ؟ ما هو الميزان . ؟ ميزان الأخلاق ! ! ميزان الطب ! ! ميزان القانون ! !

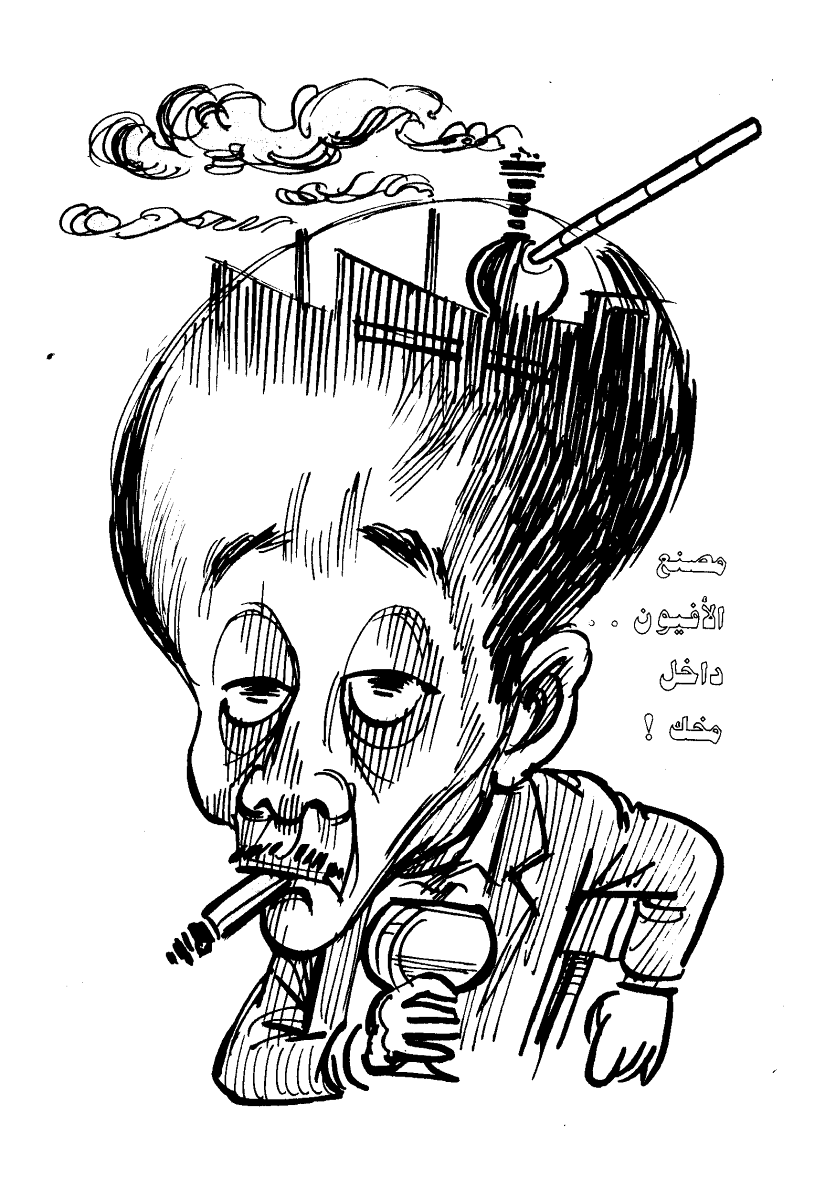
هل هو إختلاف كيفى أم إختلاف كمى . . ؟ إذا كان إختلافا كيفيا فالميزان لا يصلح . . وإذا كان إختلافا كميا فما هى وحدات الميزان الطبيعية والتى نثق فى درجة نقائها . . ؟

. . هل هم مرضى نفسيون . . ؟ . . إنه لا يكفى أن تقول عن إنسان أنه مريض نفسى لمجرد أنه مختلف . . ؟

هل هم مرضى فى أجهزتهم تشريحيا . . ؟ . . لا يوجد أى دليل على إختلاف تشريحى . . هل هم مرضى فى غددهم الصماء ؟

. . لا يوجد أى دليل على اختلاف هورمونى . . إنهم الأشقياء لغربتهم . . لأنه لا يوجد إلا الله وحده الذى يعرف من هم ولماذا جاءوا إلى هذه الدنيا على هذه الصورة . . أعانهم الله . . وأعاننا على فهم طبيعة مشكلتهم لنتمكن من مساعدتهم .

ooooooooooooo


مصنع
الأفيون . .
داخل
مخك !



● الفصـــل العاشر ●

● ● الادمـــان

مصنع للأفيون . . داخل مخك !

أحياناً تقوى قدمى الانسان على حمله . . وهنا يحتاج إلى عكاز ليستند عليه . . وظيفة العكاز انه يمتص بعض الضغط . . يعين الانسان المجهد على الاستمرار . . يعين الانسان المتعب على إستكمال الطريق وبدونه يتوقف الانسان . . يهوى إلى الأرض . .

وإذا لم يجد الانسان المتعب يداً تمتد إليه لتعينه وتحمل عنه بعض أثقاله ، إحتاج إلى العكاز . .

هكذا أرى الانسان الذى يلجأ إلى المواد المدمنة ، وذلك بإستثناء الحالات المرضية التى تكون سبباً للادمان . .

وإذا فتحنا كتب الطب النفسى ، فإننا نجد تصنيفاً للمدمنين : الحزين والمجنون والسيىء . . وأيضاً الانسان المضغوط . . الانسان المثقل بالمهموم والمشاكل . . الانسان الذى وصل إلى مرحلة عجز بعدها عن الاستمرار دون أن يلجأ إلى « مادة »

تعينه . . مادة تزيل عنه القلق والخوف . . مادة تدخل البهجة المؤقتة إلى نفسه . . مادة تمنحه قوة وهمية تجعله يصمد أمام أعاصير الحياة . .

أقوى دافع للادمان الألم . . وأبسط الصور الألم الجسدى . . والأفيون أقوى مادة تزيل أى ألم جسدى . . وهناك من كتب عليهم أن يتعذبوا وهم أحياء بآلام جسدية تفوق طاقتهم وفوق طاقة أى أنسان . . وهم يعرفون طريقهم إلى هذه المادة عن طريق الطب . . فالطبيب بيده هو الذى يحقن المريض ليزيل آلامه . . ويتعرف المريض على هذه المادة السحرية ويستنجد بمن يعطيها إليه مرة ثانية وثالثة . . وهكذا . . هناك ألم لا يتمل . . وهناك مادة تزيل هذا الألم . . فلماذا أستمر فى المعاناة . . إن من حقى أن أحصل على هذه المادة . . وحتى إذا شفى المريض من سبب الامه . . وحتى إذا شفى من آلامه الأصلية ، فإن آلاما منوع جديد تظهر . . إنها آلام التوقف عن إستعمال هذه المادة . . وهنا يصبح الانسان مدمناً . . إن هذه المادة تقدم له إشياء آخرى . . إنها تزيل قلقه . . تجعله يشعر بالاطمئنان والبهجة . . تزيل خوفه من الناس . . تجعله فى حالة نفسية لم يعهدها من قبل حيث لاقلق ولاخوف . . إنه إكتشاف جديد لشىء يجعل إحساسه بالحياة أفضل .

هذا بشأن الألم العضوى . . أما الألم النفسى فهو أحد الأسباب الرئيسية للادمان . . والآلام النفسية كما عرفنا أكثر ضراوة من الآلام الجسدية . . وبعض الآلام النفسية التى يعانى منها بعض الناس مصدرها أناس آخرون . . إناس وظيفتهم ودورهم فى الحياة تصدير الآلام للبشر . . وذلك عن طريق الكراهية والبغضاء والأنانية والمنافسة غير الشريفة والاحتيال والنصب . . . إلى آخر تلك القائمة الطويلة من شرور الانسان . .

هناك بعض الناس لا طاقة بهم على إحتمال مواجهة هذه الشرور . . وهنا تصبح هناك مشكلة فى حياة الانسان . . مشكلة مع زوجته . . مشكلة مع رؤسائه أو زلائه فى العمل . . مشكلة مع أصدقائه . . حتى مشكلة مع أبنائه . . ولكن عليه أن يستمر . . ويكون الاستمرار وهو نصف مخدر . . بنصف وعى . . فالحياة تكون غير محتملة بكل هذه الضغوط . . التى تولد فى داخله القلق والحزن والخوف . .

لابد هنا من العكاز . . والعكاز يكون عن طريق الخمر أو الأفيون أو الحشيش . . أى شيء خارجى يعينه على المواجهة . . يعينه على التعامل مع الناس . . يعينه على التعامل مع المشاكل المستمرة المتزايدة . . الجلوس أحياناً إلى مائدة القمار يكون علاجاً . . وذلك يخلق حالة من القلق والتوتر يطغى على القلق الحقيقى . . أى علاج القلق بالقلق . . وذلك لايختلف كثيراً عن علاج القلق بالمواد المخدرة . .

والجديد فى سوق المخدرات « الحبوب » . . حبوب مجهولة الأسم . . حبوب اخترعها الانسان بغريزته بدافع الاحتياج إلى حالة مزاجية معينة . . فهناك الحبوب المنبهة التى تزيد من يقظة الانسان وحماسته وطاقته ، وترفع من روحه المعنوية وتجعله يستصغر المشاكل مهما كبرت . . وهناك الحبوب المخدرة التى تطفىء من وعى الانسان ودرجة تنبه . . يصبح نصف مخدر . . نصف نائم . . بنصف وعى . . وبذلك لا يأبه بشيء لأنه لا يرى شيئاً . . إنه الغائب الحاضر . . النائم المستيقظ . . اللامبالى الذى يبالى . . حالة تشبه الحلم . . فالحالم يظل فى مكانه رغم أن ساقيه تتحركان جرياً . . فهو يجرى دون أن يتقدم من مكانه . .

وهناك الحبوب التى تحوى مزيجا من مواد منبهة وأخرى مخدرة . . المادة المنبهة تقاوم حالة التخدير التامة والمادة المنبهة تقاوم حالة التنبية التام . .

أنها توليفة عجيبة تكشف عن إحتياج غريب لحالة مزاجية غريبة . . إنه البحث عن حالة مزاجية تجمع بين الابتهاج والطمأنينة . . حالة لا يمكن أن يتخيلها الانسان إلا فى الجنة . . فبا لاضافة إلى ميزات الجنة المادية من فاكهة وظل وأنهار وعسل وحور عين . . فإن هناك ما هو أروع ، وهو البهجة الدائمة والطمانينة الدائمة . .

لا أحباط يكتئب له الانسان . . ولا مشكلة يجزع ويقلق ويخاف الانسان من عواقبها . .

هذا « القرص » الغريب يعطى للانسان هذه الحالة المزاجية الزائفة . . ولكن للاسف فإنه بعد الأفاقة تتجسد المشاكل كما هى أو يتفاقم الاحساس بالاحباط . . إذن لابد من قرص آخر . . لا يكفى . . إذن لابد من قرصين . . ثم ثلاثة . . ثم عشرة . . ثم عشرين . . وإذا وصل الأمر إلى هذا الحد ، يتعثر اللسان وتثقل

الخطى . . ويترنح الجسد ويتشوش الوعى . . ومع مزيد من الاستمرار تحدث المضاعفات التى قد تصل إلى الاصابة بحالة عضلية تشبه الفصام فيعانى الانسان من الهلاوس والهزاءات أو حالة شديدة من الاكتئاب ، قد تدفعه إلى إبتلاع أكبر كمية من الحبوب إما بقصد إستعادة توازنه أو بقصد الانتحار . .

وهذه هى النهاية الحتمية لمدمنى الحبوب : الجنون . . أو الانتحار . .

وبكل أسف وحزن ، إنتشرت هذه الحبوب بين الشباب . . فهل هو شباب محبط ؟ . هل هو شباب يعانى من مشاكل فوق طاقته . ؟

والادمان غير التعود . . الادمان معناه زيادة الجرعة . . معناه الاعتماد الفسيولوجى والنفسى الكاملين على المادة المدمنه . . معناة أن التوقف يعقبه معاناه نفسية وجسدية . . أما التعود فلا توجد فيه زيادة الجرعة . ولا يوجد فيه إعتماد فسيولوجى . . وإنما هنا إعتماد نفسى . . فالانسان يستعين بهذه المادة للنوم أو لمواجهة القلق . . مواجهة الناس للقضاء على خجله . . لرفع روحه المعنوية . .

●● الكحول والأفيون والكوكاين والهوروين مواد مدمنه . .

الحشيش ليس مادة مدمنه . . ولكنها مادة تؤدى إلى التعود . . وأى مادة ممكن أن يتعود عليها الانسان . . القهوة . . السجائر . . أى شىء يتناوله الانسان بشكل ثابت ومنتظم . . وبدون زيادة فى الجرعة . . وإذا إمتنع عنها شعر بالقلق والتوتر وربما الخوف . .

●● والجديد فى العلم . . أن هناك مصنعاً لصناعة الأفيون فى داخل مخ الانسان . . وأن هناك ما يسمى بالافيون الداخلى ، موجود فى جسم الانسان يعينه على تحمل الآلام الجسدية والنفسية . .

فهل إدمان الافيون الخارجى يرجع إلى نقص الأفيون الداخلى . ؟ هل إذا نقص معدل إفراز الأفيون الداخلى أصبح الانسان أكثر حساسية للآلام الجسدية والنفسية . . وبذلك يجد طريقه إلى الأفيون الخارجى . . ؟

لماذا خلق الله للانسان هذا المصنع ليفرز له هذه المادة المضادة للآلام . . ؟ هل لأن الانسان خلق فى كبد ليواجه مشاكل وصعوبات ، ويعانى من آلام يعينه الأفيون الداخلى على تحملها . . ؟

والسؤال الذى هو عسير الاجابة فى هذه المرحلة : **متى ولماذا ينقص الأفيون الداخلى عند بعض الناس . . ؟**

سؤال يحتاج إلى أن يوجه العلماء أبحاثهم للاجابة عليه الآن بدلاً من توجيه جهود ضائعة فى محاولة منع المدمن من تعاطى المادة التى يحتاج اليها . .

ومن الاكتشافات الجديدة أيضاً أن فى مخ الانسان خلايا خاصة يتعلق بها الفاليوم ، وهوعقار إستطاع الانسان أن يخلقه ويستعمله كمضاد للقلق . . إذن فخلايا الفاليوم موجودة فى مخ الانسان قبل أن يخترع الانسان الفاليوم . . إذن فالقلق هو الأساس . . هو البداية . . ولذا كان لابد من مادة تضاد هذا القلق . . ولكى تستقر هذه المادة فى المخ ، كان لابد من يخلق لها أماكن خاصة . . أماكن لا يعلق بها إلا هذه المادة . . والفاليوم الآن يسجل أكبر مبيعات فى الأدوية فى العالم كله . . أصبح الفاليوم ومثيلاته من العقاقير المطمئنة من الوجبات الأساسية فى حياة كثير من الناس . . قرص قبل مواجهة إنسان ما . . قرص قبل التعرض لمشكلة عواقبها غير مضمونة . . قرص عند اللزوم عند الاحساس بقلق مفاجىء . . قرص بعد حالة نرفزة . . قرص بعد الشجار . . قرص فى إشارات المرور . . قرص للتهيؤ لمقابلة موظف حكومى لقضاء حاجة . . قرص أو قرصان قبل النوم . .

بعض الناس اعتادوا على قرصين من المهدئات قبل النوم ، وقرص منبه بعد الاستيقاظ من النوم . . بعضهم تعود على عشرة فناجين قهوة فى اليوم وثلاثين أو أربعين سيجارة :

والخمر مشكلة عالمية شديدة الانتشار فى العالم الغربى . . وهو أيضاً مشكلة بعض الناس فى مصر . . وإدمانه يمر بمراحل . . يبدأ بأن يشرب الانسان وهو وحيد . . يشرب بمجرد أن يستيقظ من النوم . . يشرب لمواجهة أى مشكلة . . إذا لم يبتلع أول كأس فى الصباح ترتعش يداه . . بمجرد أن يبدأ أول كأس لا يستطيع أن يتوقف . . وقد يفقد الذاكرة تماماً عن الوقت الذى يشرب فيه والأحداث التى مرت فى هذا الوقت .

هذه المرحلة تمثل مرحلة ما قبل الانغماس الكامل فى الأدمان . .

يدمن الانسان الخمر لمقاومة اكتئابه . . يدمن لاحساسه بالفشل والاحباط . .

يدمن لخوفه من المستقبل . . يدمن لمقاومة ضعفه وتهدئة كرامته المجروحه . . يدمن حين يتنكر إليه أعز الأصدقاء والأحباء . . يدمن بعد مصيبة كبيرة فى حياته . .

مريض الاكتئاب العقلى قد يندفع أيضاً فى طريق الادمان كمحاولة للخلاص من إكتئابه . . مريض الفصام قد يفعل نفس الشىء . . الشخصية السيكوباتية قد تدمن ايضاً .

الإدمان وسيلة لعلاج التعاسة والقلق . . ولكن للأسف العقاقير المدمنة تأثيرها مؤقت ، وأيضاً مدمر . . والانسان المدمن يعرف ويدرك تماماً أنها تدمره . . ولكنه يندفع . . ولعل هذا معناه أنه إختار الوسيلة التى ينتصر بها . . إذن الانسان المدمن قد قرر أن ينتحر بهذه الوسيلة . . إنها الرغبة فى تدمير الذات . . الذات التى يكرهها فأراد تحطيمها . .

نفس الشىء يفعله الذى يدخن بشراهة . . ويعمل بشراهة . . نفس الشىء يفعله المقامر . . إنه يستمر حتى يبيع كل ما يملك . . هل هى النزعة الموجودة فى داخل كل إنسان والذى وصفها « فرويد » بأنها غريزة الموت . . ؟ أم هى فشل الانسان فى الاستمتاع بالحياة فقرر أن يدمر نفسه . . ؟

عزيزى الانسان . . اذا أردت أن تساعد إنساناً قرر أن ينتحر بالتدريج عن طريق الادمان ، فعليك أن تبحث عن سبب مشاكله . . عن سر تعاسته وقلقه . . عليك أن تبحث عن إحتياجاته التى هى مثل إحتياجاتك تماماً : الحب . . والاحساس بالطمانينة . . والأمل فى مستقبل مستقر . .

■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■



فى عينيه .. خوف بلا حدود !

● الفصل الحادى عشر ●

● ● الطفل . . والمرض النفسى

فى عينيه خوف بلا حدود !

●● لم أصدق أذنىَّ حين جلس إلى طفل وبدأ يقول : أنا مش عايز أعيش . . أنا حاسس إنى متضايق . . باحس إنى عايز أعيط . . مفيش أى حاجة بتبسطنى . . حاسس إن فيه حاجة ثقيلة على صدرى . .

هل هذا معقول ؟ . كيف تخرج هذه الكلمات من طفل لم يتجاوز السابعة من عمره ؟ .

وهنا إكتشفت أننا نعامل أطفالنا كأنهم مخلوقات بلا أحاسيس ، وأن الوسيلة الوحيدة لارضائهم هى الشيكولاته واللعب !!

ولكن الحقيقة غير ذلك تماماً . .إن فلذات أكبادنا ينفعلون . . يتألمون . . يبتهجون . . والشيكولاته أو اللعبة تأتى فى المرتبة الثانية بعد الحب . . وحين يحرم الطفل من اللعبة يبكى . . ولكنه حين يحرم من الحب . . فإنه يكبت . .

ولا تعجب ياعزيزى القارىء فإن الطفل يصاب بمرض الاكتئاب تماماً مثل الكبار . .

ولا تدهش اذا قلت لك إن بعض الأطفال ينتحرون يأسا وكراهية للحياة . . ينتحرون ليتخلصوا من الآلام النفسية التى يعانون منها . . لقد قرأت عن مرض فى غاية الغرابة . . مرض حار فيه العلماء طويلاً حتى إهتدوا أخيراً إلى سره . . **لقد لاحظ الأطباء أن بعض الأطفال يقف نموهم . . وبالتالى يتحولون إلى أقزام . .** يكون عمره إثنى عشر عاماً وحَجمه وطوله مثل حجم وطول طفل فى الرابعة . . وجميع الأبحاث تؤكد سلامة الطفل من الناحية العضوية . .

أتعرف ما هو السبب الذى توصل اليه العلماء لهذه الحالة . . ؟ . . **إنه الحرمان من الحب . . لقد توقف نمو الطفل حين حرم من الحب . . ولهذا أطلق على هذه الحالة « مرض القزم العاطفى » أرأيت** ياعزيزى القارىء إلى أى مدى تؤثر الحالة النفسية على الطفل الى الحد الذى يتوقف فيه جسده عن النمو . .

نحن نسرف فى الطعام المادى لأطفالنا ، ونبخل عليهم بأحتياجاتهم الحقيقية . . وأهمها الحب الذى يعبر عنه بالاهتمام الفكرى والوجدانى . .

ماذا أقصد بالاهتمام الفكرى والوجدانى . . ؟

معناه أن نجلس إلى الطفل . . نشاركه فيما يفعل ويهتم ، ويشاركنا فيما نفعل ونهتم . . أن يكون هناك حوار مع الطفل . . حوار نتبادل فيه الأفكار ، ونتبادل فيه العواطف . . يجب أن نعبر عن عواطفنا تجاه الطفل بطريقة جدية . . فالطفل يستطيع أن يستقبل العواطف . . وأيضا يستطيع أن يعبر عن عواطفه . .

قد نقضى مع الطفل ساعات ، دون أن نكون معه ، وبالتالى لا يكون معنا . .

إن الطفل يحتاج إلى تركيز . . والقصد بالتركيز أن يكون الطفل هو محور الاهتمام . . مشكلة كثير من الأطفال الذين يمرضون نفسياً هى الاحساس بالوحدة . . يشعر الطفل أنه على هامش حياة الوالدين ، أو أنه خارج نطاق دائرة إهتمامهم تماما . . وهو معذور ومحق فى مشاعره هذه . .

التعبير عن حبنا تجاه الطفل يكون عن طريق الاهتمام به . . هذا الاهتمام يكون عن طريق المشاركة ، وأيضا تبادل العواطف . .

تصور أنك تجلس إلى إنسان فى مثل سنك . . أنسان تحبه . . بالقطع سيكون بينكما حديث يثرى الفكر ، ويثرى الوجدان . . هذا ما يجب أن نفعله تماماً مع

الطفل . . أن نجلس إليه . . ونتحدث معه . . حديثاً يخاطب العقل ويخاطب الوجدان . .

وأجمل شيء هو المشاركة في الاهتمامات . . المشاركة الجادة الصادقة . . أن نشغل أنفسنا باهتماماته وهمومه وأفكاره ومشاكله . . وأن نشركه إلى قدر من اهتماماتنا . .

بذلك يشعر الطفل أنه معنا . . وأننا معه . . وبذلك يشعر بدفء الحب . . بالاطمئنان . . وبالتالى يشعر بالبهجة والفرحة . . يشعر بأن الحياة لها معنى . . يشعر بأن هناك معنى لوجوده مع أسرته . . ويشعر بأن هناك معنى لوجود أسرته معه . .

تصور وأنت « كبير » الآن أنه لامعنى لوجودك مع أسرتك . . ولا معنى لوجود أسرتك معك . . ؟ بماذا ستشعر . . ؟ ستشعر أنك وحيد . . معزول . . ثم ستشعر أنك مكتئب . . هكذا يشعر الطفل أيضا .

* * *

●● تشكو الأم أن طفلها أصبح عنيفاً . . كثير الحركة . . يحطم أى شيء . . يعتدى على أخيه الأصغر . . يتفوه بألفاظ نابية .

أحد الأسباب أن الأم ومعها الأب يظهران إهتماماً أكثر بالطفل الأصغر .

●● تشكو الأم أن طفلتها أصبحت كثيرة السرحان ، وتفضل العزلة . . وبدأت تفقد شهيتها للطعام . .

أحد الأسباب أن جدتها التى تعيش معهم ، دائماً تمتدح جمال الطفلة الأصغر . .

* * *

● ● يشكو الأب أن إبنه بدأ يتدهور دراسياً . . تقارير المدرسة تشير إلى تدهوره المطرد . . رغم أنه كان متفوقاً في دراسته من قبل . .

أحد الأسباب : هو كثرة الشجار العلنى بين الأب والأم إلى حد تبادل السباب ، وتهديد الأم الدائم بترك المنزل . .

●● تشكو الأم أن ابنها يستيقظ كل ليلة من النوم . . وقد بدت على وجهه

علامات الذعر . . **وفى عينيه خوف غير محدد** ، وكأنه يرى أشياء مخيفة . . وجسمه مبلل بالعرق ، ويبكى فى فزع . . وتفشل كل محاولات تهدئته . . ثم فجأة ينام ويستيقظ صباحاً ، وقد نسى كل شىء عن هذه الفترة . .

أحد الأسباب : الضغوط الهائلة التى يتعرض لها فى مدرسة اللغات التى الحقوه بها . . مستوى قدراته أقل من زملائه . . وبذلك يتعرض للنقد ، والعقاب فى المدرسة . .

●● **بدأت الطفلة تتلعثم بعد أن كانت تتكلم بشكل طبيعى** . . **إنزعجت الأم** . . وقررت أن تبدأ العلاج بنفسها ، دون أن تبحث عن الأسباب . . ورأت أن أفضل وسيلة هى توجيه الطفلة إلى خطئها فى الكلام . . والضغط عليها لتعيد نطق الكلمة بطريقة سليمة . . وفى كل مرة تحاول . . يزيد التلعثم . .

ونسيت الأم أن هذه الطفلة البائسة بدأت تتلعثم حينما جاء إلى الأسرة مولود جديد . .

* * *

●● **تنهار الأسرة تماماً حين تكتشف أن الطفل يسرق** . . يسرق رغم توفير كل إحتياجاته . . يسرق رغم الاغداق عليه بأى نقود يطلبها أو لا يطلبها . . هنا فقط تكتشف الأسرة أن تلبية الاحتياجات المادية ليست كافية لحماية الطفل من الاضطرابات النفسية . .

يسرق الطفل . . أو يكذب . . أو يهرب من المدرسة متى يفعل كل هذا ؟ . . يفعله حين يكتئب . .

وأحد أسباب الاكتئاب : الحياة فى منزل غادره الحب . . فالكراهية معلنة وغير معلنة بين الأب والأم . . ويصبح الطفل ضحية الاستقطاب من كل طرف . .

* * *

●● **احدى المشاكل الخطيرة التى يتعرض لها الطفل** : **التبول الليلى اللا إرادى** . .

والأسباب متعددة : القسوة الزائدة ـ الطلاق ـ زواج أحدهما بعد الطلاق ـ ضغوط المدرسة ـ سفر الأب أو الأم ـ الادمان الكحولى عند الأب أو الأم ـ قسوة

وسيطرة الأخ الأكبر أو الأخت الكبرى ـ كثرة التأنيب والتوبيخ والنقد والتحقير ـ طفل جديد فى الأسرة ـ عدم القدرة على المنافسة فى المدرسة ـ مقارنة الطفل بإخواته أو بزملائه فى المستوى الدراسى أو الجمال . . .

وهذه الأسباب قد تقود إلى أعراض أخرى كثيرة مثل الأرق ، والقىء ، وآلام البطن ، وفقدان الشهية ، وفقدان الوزن . .

هذه هى أعراض إكتئاب الطفل . .

هكذا يقول الطفل أنا مكتئب . . حزين . . يائس . . مللت الحياة . . كرهت أن أعيش معكم . . كرهت نفسى . .

هذا الطفل يعيش صراعاً لا يقوى على مواجهته . .

●● **رأيت طفلة فى التاسعة بدأ شعرها فى التساقط حتى فقدت معظمه** . .

●● **رأيت طفلة فى العاشرة تنزع شعرها بيدها حتى فقدت معظمه** ! . .

●● **رأيت طفلة فى الثانية عشرة تسببت فى تشويه وجهها بأظافرها** ! . .

تقول المسكينة : أشعر برغبة قهرية لأن أنتزع جلد وجهى . . أظافرى تنهش فى وجهى دون أدرى . .

●● **رأيت طفلاً يخرج منه البراز كلما تحدث اليه والده** . . حتى وإن كان يتحدث إليه بطريقة ودية ! . .

●● **رأيت حديثاً طفلة فى الحادية عشرة من** عمرها تسلقت الشباك دون أن تدرى . . وكادت أن تسقط من الدور الرابع . .

●● رأيت حديثاً أيضاً طفلاً فى التاسعة حاول إحراق سيارة والده . .

●● **رأيت طفلاً كف تماماً عن الكلام مع أسرته** . . **كان فى الخامسة من عمره** . . يتحدث بطلاقة مع اصدقائه وفى المدرسة . . ولكنه لا ينطق بكلمة واحدة مع أى فرد من أفراد أسرته . .

ورأيت العكس فى طفلة فى السادسة من عمرها . . منذ أول يوم فى حياتها الدراسية . إمتنعت عن الكلام فى المدرسة . . وفيما عدا ذلك فهى تتحدث بشكل طبيعى . .

●● **القصة التالية تبدو وكأنها من نسج مؤلف قصص** . . **ولكنها فى**

الحقيقة من نسج خيال طفل فى الثامنة من عمره :

استدعت مديرة المدرسة والدى الطفل ورجتهما أن يعاملا الطفل برفق وحنان ، لأنه دائم البكاء فى المدرسة ، مما يعرض مستقبله الدراسى للخطر . . ورجتهما أيضاً ألا يفرقا فى المعاملة بينه وبين طفلهما الحقيقى . . واندهشا لعبارة طفلهما الحقيقى . . وهنا ظهرت المفاجأة التى وقف لها شعر الوالدين . . وأيضا شعر مديرة المدرسة . . لقد أخبر الطفل مديرة المدرسة انه عرف بالصدفة انه ليس إبنهما . . وأنهما أخذاه من ملجأ حين كان عمره سنة واحدة . . وأنهما لذلك يعاملانه بقسوة . . ويحرمانه من الطعام والمصروف . . ويضربانه بعنف . . بينما لا يفعلان ذلك مع أخيه الذى يعتقد انه إبنهما الحقيقى ! . .

* * *

الطفل يكتئب ليس لسبب كيميائى ، وإنما لانه يعانى صراعا ، الأسرة هى المسئولة عنه فى المقام الأول . . وأحياناً تكون المدرسة . . أى أن مرض الطفل هو عرض لظروف هى فقدانه الحنان .

قد يعبر عن إكتئابه بشكل مباشر وذلك فى أحوال نادرة .

قد يعبر عنه فى صورة سلوك عدوانى . .

قد يعبر عنه فى صورة أعراض عضوية . .

وقد يعبر عنه فى صورة إضطراب سلوكى . .

المشكلة أن مظاهر الاكتئاب هذه قد تستمر لفترات طويلة ، دون أن ندرك أسبابها ومصدرها . .

البداية الصحيحة هى معرفة المشكلة التى يعانى منها الطفل . .

والوقاية تكون من خلال الاهتمام بالطفل كأنسان له عواطف . . كإنسان احتياجاته الأساسية هى الاحساس بالحب . . والقبول . . والأمان . . وهى نفس إحتياجات انسان . . سواء إذا كان فى الأربعين أو السبعين من عمره ! . .

* * * * * * * * * * * * * * *



أنت غريب على نفسك

● الفصــل الثـانى عشر ●

●● الصـــرع

أنت غريب على نفسك !

●● قال :

« إستيقظت ذات صباح شتائى غافله الليل ، فتجاوز وقت رحيله ، وأصر أن يصبغ ضوء النهار بعتمة تابى الهزيمة والتراجع ، فأحسست بتراخ فى كل أجزاء جسدى امتدت إلى أحشائى . . فأبت لقمة الطعام الأولى أن تتحرك عبر قناتها إلى الطريق ، فإذا بالتراخى قد شمل نفسى أيضا ، فأحسست بكآبة . . »

« وتصورت أن إحساسى بإنهزام النور هو السبب . . ولكن شعورا غريبا سيطر على وهو أننى غريب عن نفسى . . حالة من الاندهاش . . الأستغراب ! ! »

من أنا . . ؟ أنا أعرف من أنا . . ولكننى غريب عن هذا آل « أنا » . . أمعنت النظر فى يدى . . هذه هى يدى وأنا قادر على تحريكها والسيطرة على . . إذن هى يدى . . تقول يد من . . ؟ أقول يدى أنا . . ولكن من أنا . . ؟ وزادت كآبتى . . ولكنى تماسكت ، ومضيت فى طريق أعرفه منذ عشرين سنه . . وصادفنى من حيانى بتحية شتاء سريعة عابرة . . تحققت فى وجهه . . ثم التفت خلفه بعد أن

عبر . . إنه جارى منذ عشرين سنة . . جارى ! ! من جارى هذا ؟ . . وانتقل إحساسى بالغربة والأندهاش والأستغراب نحو جارى . . إنه جارى ! ! وماذا تعنى كلمة جارى . ؟ إننى أعرفه حق المعرفة . . إسمه كذا . . ويعمل فى كذا . . وإذا بى أستغرب الطريق أيضا . . وزاد إحساسى بالضيق . . وفجأة سمعت طنينا حادا فى أذنى . . . . . . إنفتحت عيناى دون أن أقصد ذلك . . . وطالعنى سقف حجرتى . . وظننت أننى أستيقظ من نومى كالمعتاد . .

دققت النظر حوالى . . فإذا عشر عيون شاخصة مبحلقة مثبته فى وجهى عليها مزيج من القلق والدهشة . . ظننت أننى فى حلم . . ولكن أصواتنا بدأت تعلو : الحمد لله . . ربنا ستر . . جراح بسيطة . .

قال جارى الذى شاهد البداية : بعد أن ابتعدت عنك بضع خطوات سمعت صوتك وكأنك تصرخ . . إلتفت فإذا بك تقع على الأرض اختلجت كل عضلاتك . . قفزت إليك . . كنت فى غيبوبة . . أعانونى على حملك إلى هنا . .

* * *

كان هذا هو وصف إنسان لنوبة صرعية ألمت به . . ثم أصبحت تعوده فى فترات متفاوته . .

* * *

قال إنسان آخر :

أرجوك أن تحمينى من نفسى . . تنتابنى حالات أصبح فيها كالحالم . . أتحرك وكأنى تحت سيطرة جهاز آلى كالذى تسير به الطائرات الآن . . أصبح كطائرة بلا قائد . . أمشى وأتحرك دون أن تكون لى أى سيطرة على نفسى . . هكذا يقولون لى : أنهض من الفراش بعد أن أكون قد أويت إليه وقدقمت فعلا . . أرتدى ملابسى . . أفتح الباب . . أمضى إلى الشارع . . أمشى مسافات طويلة . . يقابلنى إنسان أعرفه . . يحيينى فلا أرد . . إذا أصر وهزنى من يدى أو كتفى قد أرد عليه دون أن أعى ودون أدرك أنى نطقت شيئا . . فى إحدى هذه النوبات قدت سيارتى . . قطعت مسافات طويلة . . إخترقت شوارع مزدحمة ونصف مزدحمة . . أعتقد أننى إخترقت إشارات المرور لاننى لم أتعرض لأى مساءلة . . وأعتقد أيضا أننى

لم أرتكب حادثة لأن سيارتى وأنا عدنا سالمين . . ولا أدرى بالتحديد كيف أفيق من النوبة . . لأن المشكلة أننى لا أتذكر أى شىء عن أى شىء منذ بداية النوبة حتى نهايتها . .

ولكننى أشعر أننى كنت فى حالة غريبة . . شعور النائم الذى يستيقظ من نوم بعد حلم مزعج لا يتذكر أى شىء عن أحداثه . . ينهض فقط من النوم ولديه إحساس غير مريح ، ويجاهد أن يتذكر الحلم ، فيفشل ويزداد ضيقه . .

من يرانى أثناء النوبة لا يشك فى أنى متيقظ وأنى أتصرف بوعى من إرادتى ، ولكن حين يقترب منى يلحظ تعبيرات وجهى الجامدة ، ونظرات عينى المثبته على لا شىء وحركتى التى تكون بطيئة ومتصلبة تماما مثل الانسان الآلى ، أو إنسان الفضاء الذى نراه فى الأفلام . . أما إحساسى أنا فلا شىء . . ربما يكون لدى شعاع خافت من الوعى ، مثل خيط من نور يتوسط ظلام بئر سحيقة ولا يضىء إلا مساره النحيف . . إدراكى غير موجود إحساسى غير موجود . . تفكيرى مشلول تماما . .

●● **يقول فى معرض وصفه للنوبات التى تعترضه** :

. . فجأة أشم رائحة كاوتش محروق . . أشعر بقليل من الدوخة وثقل فى رأسى . . وفجأة أيضا أشعر بالتحديد كأن ضوءا وهاجا إنتشر فى داخل رأسى فأضاء كل شىء أمام عينى . . يصبح نظرى حادا فالأشياء تبدو أمامى محددة الملامح ، فيها تجسيد لا أعهده فيها ، ويصبح سمعى أيضا بنفس الدرجة من الحدة فاسمع الأصوات مجسدة ذات أبعاد وأعماق ، وكأن الصوت الواحد صادر من كل الأتجاهات . . والصوت أيضا يشمله الضوء فيصبح صوتا مضيئا . . ثم تبتهج نفسى . . أشعر بفرحة عارمة وكأنى أريد أن أطير . . أشعر بالرضاء . . بالسلامة . . بالطمانينة . . وفجأة . . فجأة ينطفىء النور تماما مثلما تحرك أصابعك مفتاح النور ، فتعود العتمة ثانية . . وبعدها أشعر بصداع حاد أفيق منه ، وكأن التجربة التى مررت بها كانت حلما . . فى مرات كنت أرى الأشياء أصغر من حجمها الطبيعى ، أحيانا أكبر من حجمها . . أحيانا كنت أراها قريبة ، وأحيانا بعيدة . . كانت الأصوات أحيانا تبدو وكأن مصدرها ملاصق لأذنى ،

وأحيانا أخرى كانت وكأنها تأتى عبر واد سحيق . .

وبدلا من حالة الابتهاج ، كانت تعترينى حالة شديدة من الكآبة مع تمن مخلص للموت . . ولكن فى كل المرات كانت الحالة تبدأ بتلك الرائحة الغريبة . .

* * *

●● **يقول شارحا النوبات التى تعاوده من حين لآخر** : فى كل مرة تكون البداية مفاجئة إحساس حاد بالقلق . . بالخوف . . بل بالذعر لكى أكون دقيقا . . مع رغبة فى التبول كل خمس دقائق . . ثم يندلع بركان الأفكار فى رأسى . . وتعبير البركان هو أدق وصف لتلك الأفكار المتلاحقة التى تنتشر فى كل ذرة من مخى . . أو كالقنبلة التى تنفجر فتنطلق شظاياها المحمومة فى كل الأتجاهات . . وتكون الأفكار على هيئة وساوس من كل نوع . . وأخطرها الوسواس الذى يشككنى فى وجودى وفى وجود كل شىء . . وفجأة أيضا يهدأ البركان ويبتلع كل ما قذف به ، ويصبح السطح هادئا تماما . .

* * *

تقول الأم :

منعوا إبنى من المدرسة حتى أعالجة من حالة السرحان التى لا تفارقه . . إنها لا تفارقه أيضا فى البيت . . ولا أعتقد أنها حالة سرحان إنه يكون فى غير وعيه . . إنه يغيب عنا تماما دون أن يقع على الأرض . . تختلج رموش عينيه فقط . . ثم يفيق ولا يدرى أين كان ! !

* * *

تقول الأم فى وصف حالة إبنتها إبنة العشرين عاما :

فجأة وبدون مقدمات تنذر بما سوف يجىء ، والذى يجىء كل مرة بنفس الصورة فجأة تصرخ كمن مسته النار . . النار وحدها التى تحرك حنجرة إنسان إلى أقصى مداها لتخرج أعلى درجة من الصراخ . . ثم تهوى على الأرض . . فى أى مكان . . ويتخشب الجسد لمدة دقيقة أو أقل مع توقف فى التنفس يلون الوجه والأطراف بشبه زرقة . . ثم تختلج كل عضلة فى جسدها فى حالة تشنج تستمر دقيقة أو أقل ، تنتهى بأن تعض لسانها أو تقذف

بولا . . ثم تروح فى غيبوبة تمتد إلى عشر دقائق تفيق بعدها مدهوشة مذهولة . . تظل بعدها تعانى من الصداع المؤلم لساعات . .

* * *

●● **تقول الأم** : فجأة يصرخ إبنى البالغ من العمر ست سنوات ، وينحنى ممسكا بطنه ثم يتلوى . . وفجأة أيضا ينتهى كل شىء ويعود إلى حالته الطبيعية واحترنا فى هذا المغص المفاجىء والذى لا يستمر إلا دقيقة واحدة . . بعد زيارة كل هؤلاء الأطباء وإجراء كل هذه الأبحاث لم يبق إلا الذهاب إلى العرافين . .

● ● ●

●● **كانت هذه عزيزى القارىء صور مختلفة لمرض الصرع . . ومن حقك الآن أن تعرف ما هو هذا المرض** ؟ !

●● مخ الانسان يولد كهرباء . . أو بمعنى أدق تفاعلات كميائية يصدر عنها تيارات كهربائية تسير فى الخلايا العصبية . . تسير وفق خريطة ثابتة ومسارات محددة . . والصرع ببساطة شديدة هو خلل فى أحد هذه المسارات ، مما يؤدى إلى إضطراب مسار الشحنة الكهربائية فتنطلق بشكل عشوائى يؤدى إلى أحد الأعراض أو المظاهر السابق ذكرها . .

الصرع إذن هو « لخبطة » فى كهرباء المخ . . ولكنها لخبطة أو عدم إتزان مؤقت يعود المخ بعدها ليعمل بالشكل الطبيعى . . فالصرع يأتى فى صورة نوبات يعود بعدها الانسان وكأن لم يكن به شىء غير طبيعى . . ويظل طبيعيا تماما بين النوبات . . وهذا يوضح أن الصرع ليس حالة خطيرة كما يعتقد معظم الناس . . بل هو أبسط الحالات ، والتى أصبح لها الآن عشرات الأدوية التى تتحكم فى الأدوار ، وتمنع حدوثها تماما ، بشرط هام وأساسى وهو : إنتظام الانسان فى العلاج . . الانتظام والدقة يؤديان إلى إختفاء النوبات تماما . . واذا اختفت النوبات لمدة عامين أو ثلاثة تخفض جرعة الدواء تدريجيا . .

ويمكن الكشف عن مكان البؤرة الصرعية وتحديد نوع الصرع عن طريق رسام المخ الكهربائى وكما اتضح من الحالات السابقه شرحها ، فإن هناك أكثر من نوع من الصرع ..

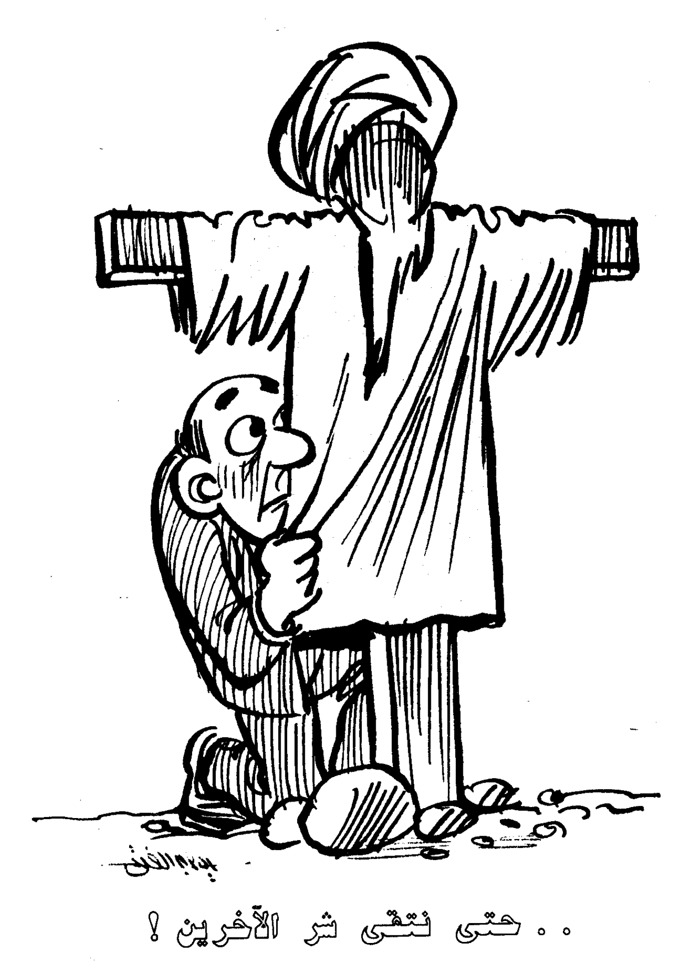
فهناك الصرع النفسى الحركى ، وهو يأتى فى صورة نوبات من الأضطراب النفسى تصاحبها حركات معينة وربما يفقد المريض الوعى بعدها . .

وهناك النوبات الصرعية الصغرى وهى التى تصيب الأطفال عادة وتأتى فى صورة نوبات صغيرة جدا يضطرب فيها وعى الطفل دون أن يسقط على الأرض . .وإذا كانت النوبات كثيرة ومتلاحقة فأنها تؤثر على استيعاب الطفل ، وتعرضه للفشل الدراسى وهناك ايضا النوبات الصرعية الكبرى . . وتبدأ عادة بأن يشعر المريض بأن النوبة على وشك الحدوث فيشعر بصداع أو بطنين فى أذنيه أو قد يشعر بالقلق والكآبة ثم يسقط المريض على الأرض مع حدوث تشنجات لا تستمر أكثر من دقيقتين ويدخل فى إغماءة ثم يفيق بعد حوالى ربع ساعة .

. . والصرع قد يصاحبه حالة نفسية تكون ملازمة للنوبات : قبل أو أثناء أو بعدها مباشرة . . وقد تظهر الحالة النفسية بشكل مستمر بعد سنوات من بداية النوبات ، وتكون فى صورة إكتئاب أو أعراض فصامية كالشك والاحساس بالاضطهاد . .

وقد يحدث تغيير فى شخصية المريض على النحو الذى يتطلب علاجا لايقاف حدوث النوبات ، وكذلك علاج للحالة النفسية المصاحبة . . قديما ربما كان الصرع مشكلة . . أما الآن فهو من أبسط الحالات القابلة للتحسن ، وأيضا الشفاء الكامل : بشرط احترام العلاج . . أى الدقة والانتظام . .

○○○○○○○○○○○○○○○○



.. حتى نتقى شر الآخرين !

● الفصل الثالث عشر ●

●● مباريات سيكلوجية

حتى نتقى شر الآخرين !

●● « مباريات سيكلوجية » هو عنوان كتاب أصدرته مع الدكتور حسين حمادى أستاذ إدارة الأعمال . . وفكرة الكتاب نبعت أساسا من أن هناك نوعين من البشر : أشرار وأخيار وأن الانسان الطيب المسالم يفسد عليه حياته ذلك الانسان الشرير الذى يتلذذ بتعذيب البشر وإصابتهم بالاحباط والأكتئاب . . وألفنا هذا الكتاب لهذا الانسان الطيب المسالم واعتبرناه مثل التطعيم الذى يتحصن به الانسان ضد غزو الميكروبات الشريرة . .

كان الكتاب بمثابة نوع من التوعية ، فقد كانت رسالته على النحو التالى :

كيف تقاوم الانسان الشرير . ؟ كيف تفسد عليه خططه والاعيبه . . ؟ كيف تحمى نفسك من حالة الاحباط التى يصيبك بها . . ؟

وقصدنا بالانسان الطيب المسالم ، ذلك الانسان الواضح الصريح المباشر ، الذى لا يلف ولا يدور . . ذلك الانسان الذى أشعر أنه بخير ، وأن الآخرين بخير أيضا . . ففلسفته فى الحياة هى : أنا بخير ، وأنت بخير . . أى أنه يريد

الأمان والاستمتاع والسلام لنفسه وللآخرين . . يرى نفسه جديرا بالخير والآخرين كذلك . .

أما الانسان الشرير فلسفته هى : أنا بخير وانت لست بخير . . فهو يرى نفسه مسحقتا لكل شىء وأهلا لكل شىء . . أما الآخرون فهم أقل وأدنى ولهذا لا يستحقون شيئا . . ومشكلته بدأت منذ طفولته . . فالأحساسيس التى تولدت فى نفسه منذ الصغر هى أحاسيس الاضطهاد وعدم الثقة . . يشعر بالمرارة ويزداد غيظه إذا أجمع الناس أن فلانا من الناس طيب أو عظيم أو ذكى ، بينما هو له رأى مخالف لهذا الانسان . . فهو دائما يقلل من قيمة الآخرين يسفه أراءهم.. ينتقدهم بشدة . .

افتراض سوء النية هو السمة الغالبة لديه . . الشك والمناورات والتوقع السيىء . . أشياء تجدها غالبة على تفكيره

وكما أوضحت لك فى بعض فصول الكتاب الذى بين يديك ، أن الانسان قد يمرض بفعل إنسان آخر . . إنسان يرى أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير . . ولهذا فهو ينفث سمومه فى الآخرين . . هذه السموم تؤدى إلى القلق والاكتئاب ، وقرحة المعدة ، وإرتفاع ضغط الدم والسكر . . الخ

هذا الانسان يحاول أن يقول لك فى كل مناسبة « أنت لست بخير » بالطبع لن يقولها بهذا الشكل اللفظى المباشر . . فهو بالقطع لا يجرؤ . . لان الرد المباشر الذى سيصدر منك هو أن تقول له : « الحقيقة إنك إنسان مغرور ، واسمح لى أن أقول لك كمان إنك قليل الآدب . .»

إنما هذا الانسان سوف يحاورك . . يحاورك حتى يجهدك ويتركك تلهث والعرق متصبب منك . . حتى ترفع الراية فى النهاية وتستسلم وتقول حقى برقبتى . .

أى سوف يلعب معك مباراة تكون فيها أنت الخاسر . . والمكسب سيكون له بالطبع وهو أنه بخير وأنت لست بخير . . مثل هذه المباريات يطلق عليها « المباريات « السيكلوجية » . . مباريات لها ظاهر إجتماعى برىء ولكنها تحوى فى داخلها شيئا أقرب إلى السم الاجتماعى . .

البداية هى أن تعرف جيدا هذه المباريات وبالتالى تفسد الخطة على لاعب

المباراة . . فيشعر هو بالحسرة وخيبة الأمل بدلا منك ، وذلك لانك فهمت سر اللعبة . . اللعبة « غير النظيفة » . .

وإليك بعض هذه المباريات لتفهم سر اللعبة :

● مباراة أيوه . . لكن . .

يبدأ اللاعب الماكر مباراة « أيوه . . لكن »

عادة بتوفير حافز للآخرين بأن يوهمهم أنه فى ورطة ، وأنه يطلب مساعدتهم . . وحتى يبدأوا فى عرض الحلول يبدأ هو فى تكسير الحل واحدا وراء الآخر ويتركهم مستنفزين . . وبالتالى يحصل هو على المكسب الذى يريده وهو أنهم ليسوا بخير . .

انت : صباح الخير . .

هو : خير . . ولو أنه ما بقاش فيها خير . .

انت : بحسن نيه ليه كفى الله الشر ؟ !

هو فيه غيره . . رئيسى فى العمل اللى قاعد فى الأوضه اللى عليها اللمبة الحمره ياسيدى . .

انت : ماله . . ده راجل طيب . . ضايقك فى حاجة ؟ ؟

هو : أيوه . . هو جايز طيب . . لكن اللى بنشوفه منه مش طيب . . مش عارف اتفاهم معاه ولاحتى عارف إزاى أخليه يسمعنى . .

انت : طيب ليه ماقلتلوش إنك عايز تتكلم معاه وتحلوا المشكلة . .

هو : أيوه . . أنا أقدر أعمل كده صحيح . . لكن ده مشغول دائما وزى ما انت شايف . . اللمبة الحمره . .

انت : طيب ليه ماتروحلوش النهاردة وتقول له إنك عايز تقعد معاه شوية . . خد منه ميعاد .

هو : أيوه . . أنا ممكن أدخل له . . لكن حلاقيه لابس النظارة وقاعد يقلب فى الأوراق ويتكلم فى التليفون وقاعد مع العملاء ومشغل تكييف الهوا . . تفتكر حايهتم بأنه يتكلم معايا مش يقول لك مافيش فايده . . ده أنا أسهل عليه أخد ميعاد من الوزير من أنى آخد ميعاد معاه . .

أنت : ياراجل ده ابن حلال زيك . . تحب أدخل معاك له وأكلمهولك وتيجوا تشربوا فنجان قهوة عندى فى مكتبى وتحلوا المشكلة . . ؟

هو : أيوه . . أنا أقدر ادخل معاك وحايسلم علينا وحايبقى ظريف . . لكن حيقول عنى بعد كده إنى باشهر بيه فى حته . . وإنت عارف بقى اللى على راسه بطحه يعمل إيه . . مش قلت لك ما فيش فايده . .

أنت : طيب يعوض عليك . . سلامو عليكم طبعا مناقشة ترفع ضغط الدم مائة درجة . .

اللاعب الماكر هنا يحفزك ويطلب رأيك ويستمع بإنصات . . ويقولك فى البداية أيوه . . بمعنى « برافو » . . كلام مظبوط . . وهذا هو الطعم الذى يصطادك به . . ثم . . يبدأ فى بث السم . . فيقول لك . . ولكن . . « ولكن » هنا معناها : كلام مظبوط بس ياخسارة لا يصلح أو عيوبه كذا وكذا . . ثم يعيد سؤالك وسؤال غيرك . . وهكذا حتى تستنفد وتفرغ جعبتك أو جعبتهم من كل الحلول . . ثم ينزل هو بالحل الذى يراه أفضل الحلول . .

* * *

●● **مباراة أدينى قفشتك :**

ينتظر لاعب مباراة « أدينى قفشتك » شخصا آخر يقع فى خطأ ، عندئذ يهجم عليه كثعبان « الكوبرا » ويطلق سمومه ليجعله يعانى من الشعور بالذنب وبانه ليس بخير . . وبهذا يحصل اللاعب على الأشباع الذى يريده بأن أثبت لنفسه أنه بخير وأن الآخرين ليسوا بخير . .

قد يبدأ بعض الأفراد لعب هذه المباراة منذ الصغر فى المدرسة مثلا ، فيترك اللاعب الصغير نقوده أو كراسة واجباته أو أدواته الرياضية متاحة ، وبمجرد أن يقترب منها تلميذ زميله ويتفحصها بحسن نية ينقض عليه اللاعب الصغير ويتهمه بالتلبس بالسرقة . . أحد المديرين الذى كان يلعب هذه المباراة كان يمارس لعبته على صورتين : واحدة مخففه والثانية عنيفة . وفى الحالة المخففة كان يعطى تعليمات غير واضحة لمرءوسه ، ثم يصطاد المرءوس بعد ذلك ويتهمه بأنه لا يفهم ، وأنه قفشه ، متلبسا بعدم الفهم . . وحين كان يلعبها بشكل عنيف ، كان يرعب مرءوسه

بصوته العالى فى : إعطاء التعليمات . . ثم ينقض على المرءوس بعد ذلك ويثبت له أنه لم يفهم ما أمره به ويهدده بالطرد . .

حذار من هذا اللاعب الخبيث . . فهو دائما يورط من حواليه ويسهل لهم الوقوع فى الخطأ بل ويزينه لهم فى البداية فهذا هو أسلوبه لكى يعلن على الملأ . . أنه بخير وأنك لست بخير . . يتمنى أن يمسك زلة لكل من يعملون معه لكى يضمن سيطرته الدائمه عليهم . . بالطبع يضايقة كثيرا أن يعمل معه إنسان حريص لا يخطىء لأنه بذلك ينزع عنه أهم أسلحته وهو أن يكشف الناس ويعريهم .

●● **مباراة الاغتصاب** :

فى هذه المباراة يقوم اللاعب بتوفير حوافز للآخرين وعندما يلتقط الآخرون الطعم ينقض عليهم ليثبت أنهم حاولوا الاعتداء عليه بشكل أو بآخر . .

الأصل فى هذه المباراة أنها تصدر عن لاعبة تغرى الرجال بأنها متاحة لهم جنسيا . . وحيثما يحاول أحد أن يستفيد مما تعرضه ويقترب منها فإنها تغير فجأة سلوكها ، وتتهمه بقلة الآدب والوقاحة وسوء الخلق ، وبأنه يسعى إلى إغتصابها . . وتنتهى بالعبارة الشائعة « إنت فاكرنى إيه » ؟ ؟

هذه الشخصية النسائية تعرف باسم « الشخصية الهستيرية » والحكاية لها جذور نفسية . . فأساسا صاحبة هذه الشخصية تعانى من البرود الجنسى ولهذا فإن لديها إقتناعا داخليا مؤداه إنها غير جذابة بالنسبة للرجال ، لأنها لا تستطيع أن تعطيهم الاحساس الحقيقى بالمتعة الجسدية ولهذا فهى تريد أن تثبت لنفسها أنها مرغوبة وهى أيضا تشعر بالنقص إزاء النساء الأخريات ولهذا فهى تريد أن تسرق الكاميرا ، وتكون محور إهتمام كل الرجال ، ولهذا فإنها تبالغ فى مظهرها وزينتها وطريقة كلامها ، كما تعطى إيحاءات لفظية وغير لفظية ، تشجع إحدى الضحايا للاقتراب منها ، وحين يقع المسكين فإنها ترفع صوتها عاليا لتعلن على الناس أنها مرغوبة ومطلوبة وكأنها تقول إشهدوا أيها الناس إننى مرغوبة إننى جذابة . . والدليل : هذا الرجل الذى حاول أن يغتصبنى . .

الحديث الرئيسى عندها دائما أن فلانه تعرف فلانا . . فلانا يخون زوجتة . . فلانه تخون زوجها . . فلانة أخلاقها سيئة . . فلان سافل . . وهكذا . .

والسبب غيرتها من كل النساء وحقدها على كل الرجال الذين لو عرفوا حقيقة برودها الجنسى فسوف يهربون منها . . ولهذا يجب أن تذبحهم جميعا . . يجب أن تطعنهم فى الشىء الذى لا تستطيع أن تفعله . .

. . إننا نحذرك بشدة من هذه الشخصية . . فهى تجر المتاعب على كل من يتعامل معها . . إذا كنت رجلا فلا تصدق إشاراتها فهى تريد ان تصطادك لتفضحك بعد ذلك . . وإذا كنت امرأة فابتعدى عن طريها لانك لن تسلمى من لسانها . .

. . المسكين هو الذى يصبح زوجا لها . .

* * *

مباراة الضجيج :

تبدأ مبارة الضجيج بان يوجه احد الأطراف الاتهام إلى الطرف الآخر . . فيرد هذا الطرف بإتهام مضاد . .

وهكذا تستمر الاتهامات والاتهامات المضادة حتى يتم الاستياء الكامل وينسحب كل من الطرفين فى حالة إجهاد جسدى ونفسى . .

الزوج : يدخل المنزل واضعا سحابة من الغضب على وجهه الساعة ثلاثة والأكل لسه ما خلصش ، أمال كنتى بتعملى إيه . .

الزوجة : وإنت إيه إللى أخرك للساعة ثلاثة . . ما كلتش سندوتش بره ليه . . ؟

الزوج : أنا متجوز علشان آكل فى بيتى مش علشان آكل سندوتش . . إنتى المفروض تكونى عارفه كده كويس . .

الزوجة : والله بقى هاتلك طباخ خصوصى يستناك أول ما توصل علشان يقدم لك الأكل . .

الزوج : أنا ما أجبش طباخ . . إنتى اللى مفروض تطبخى ، وأنا قلت لك بلاش موضوع شغلك كل يوم ده ، واقعدى فى البيت ما سمعتيش كلامى . .

الزوجة : مال شغلى ومال الطبيخ هو أنت عايزنى أقعد فى البيت علشان أشتغل طباخة لسيادتك ؟ ؟

الزوج : وماله لما تشتغلى طباخة فى بيتك مش أحسن ماإنتى رايحه جاية وقاعده تشتغلى تريكو طول النهار فى الشغل وتدردشى مع اللى حواليكى .

الزوجة : وهو انتو يعنى ما بتقعدوش طول النهار تشربوا فى قهوة وشاى وتقروا جرايد . . ماترجع تطبخ إنت . .

الزوج : لأ . . دا إنتى زودتيها قوى . . ماتخلنيش أحلف يمين ما أوديكى الشغل تانى . .

الزوج : ده أنا اللى حاحلف ما أنا قاعدالك فى البيت تانى . . أنا حاروح عند ماما . .

الزوج : مع ألف سلامة والقلب داعى لك . . ثم يعطى كل منهما ظهره للآخر . . تدخل هى حجرة النوم ويدخل هو ليستلقى فى الصالون . . ثم تمر ساعتان . . ينام كل منهما منفردا . . ثم يستيقظ هو من النوم ويدخل إلى المطبخ ليعد فنجان شاى بنفسه ثم نسمعه يصيح :

الزوج : إنتى يا ست هانم ياللى راقده جوه . . البيت ما فيهوش شاى . . ولا حتى بن . . وعاملة نفسك ست بيت . .

الزوجة : لما انت عارف من إمبارح إن البيت مافيهوش شاى ولابن ماجبتش ليه وأنت جاى . . ولابس شخط ونطر على الفاضى . .

الزوج : إنتى المفروض إللى بتجيبى التموين وعارفه الشاى والبن بيخلصوا إمتى . .

وهكذا تستمر القصة مرة أخرى . .

والواقع إن بعض الأزواج يلعبون هذه المباراة يوميا ومع ذلك لا ينفصلان حيث أنهما يشتركان فى هوايتهما المفضلة . . لعب مباراة الضجيج .

على أن هناك نسخة معدلة من مباراة الضجيج لاتنطوى بالضرور على إثنين يتهم كل منهما الآخر . . فقد تلعب مباراة الضجيج باسلوب هجوم دفاع بدلا من أسلوب هجوم هجوم السابق بيانه وفى حالة لعب مباراة الضجيج باسلوب هجوم دفاع ، يقوم الشخص الأول بالهجوم ويقتصر الثانى على الدفاع فقط ومحاولة دفع التهمة عن نفسه . .

●● مبارة لولاك . . لكانت الحياة افضل :

واحدة من المباريات التى يستخدمها اللاعب ليتخلص من مشاعر سلبية لديه ، بان يلقى المسئولية على آخرين ، او على اشياء خارجية ويحصل اللاعب على مكسبه بالاشباع الذى يجنيه بان اسقط عن نفسه المسئولية ، فهو يبحث عن « شماعة » يعلق عليها اخطاءه أو تقصيره . .

بعض الأزواج والزوجات يعلب هذه المباراة ويتهم الآخر بانه هو السبب فى عدم تحقيقه لأحلامه . .

●● مباراة وقعت يا جميل . .

تلعب مبارة « وقعت يا جميل » بأن يقوم اللاعب بوضع « طعم » أو حافز للشخص الآخر . . وحينما يلتقط الآخر الطعم يقفل المصيدة عليه . . وعادة ما يكون الطعم عن وعد كاذب . .

المدير : أنا شايف إنك مشغول وقدامك أوراق كتير . . الحقيقة كان عندى مهمة بسيطة عايز أكلفك بيها لكن مادام إنت مشغول أشوف حد فاضى ، إنك يمكن ما تحبش السفر للخارج

المرعوس : « يزيح الأوراق من أمامه وينهض قائلا »

صحيح أنا عندى شغل كتير ، لكن ممكن اكمله فى البيت . . هوه إيه الموضوع إللى حضرتك عايزنى فيه . . ؟

المدير : فيه تقرير بسيط مطلوب إعداده علشان حايتبعت لمؤتمر الأوبك الجاى . . يعنى التقرير على خمستاشر صفحة غير شوية ملاحق . .

المرعوس : أنا مستعد أعمله يا فندم . . مش خمستاشر صفحة بس . . بسيطة . . أنا موافق . .

المدير : طيب مدام موافق بقى ، أنا حابلغ رئيس مجلس الادارة إنك ها تعمل التقرير . . آه . . نسيت أقول لك إن ملاحق التقرير حاتبقى عبارة عن ٢٧ جدول إنت اللى حاتجمع بياناتهم بنفسك ، علشان كده أنا حابعتك الصحراء الشرقية علشان تجرى مقابلات مع عمال التنقيب . . وبالمره تبقى تطلع بعد كده على الواحات تجيب بيانات المياه الجوفية . .

واضح هنا كيف أن المدير قد وضع « الطعم » لمرءوسيه فى شكل حوافز للسفر إلى الخارج ، وبأنه يمكن أن يعهد بهذه المهمة لشخص آخر ، وحينما إبتلع المرءوس الطعم وقع فى المصيدة وأقفلت عليه ، وإذا حاول أن يتخلص يمكن أن يتهمه رئيسه بأنه لا يتحمل المسئولية وأنه بعد أن وافق تراجع مرة أخرى . .

* * *

●● مباراة إيه ده . . ليه كده ؟ ؟

اللاعب فى هذه المباراة ياخذ دور الظالم الذى يهمل كافة الجوانب الايجابية للشخص الذى يتعامل معه ، ويركز فقط على اى سلبيات حتى ولو كانت تافهة لا تذكر . .

مثال ذلك ما حدث من مدير مع أحد معاونيه الذى جاءه بالتقرير الذى كتبه عن المشروع الجديد . . نظر المدير إلى التقرير ثم تصفحه وقال « إيه ده . . صفحة ١٠ مش واخده رقم مسلسل ليه . . ؟ ؟ والكلمة اللى فى آخر صفحة ٤٣ مش باينه كده ليه . . إشمعنى لون الجلده بنى يعنى ما تبقاش ليه أسود أو أخضر . . مه . . وماحطيتش ليه التاريخ فى أول صفحة . . ليه كده . . الواحد مش لازم يعتنى بشغله ولا إيه ! ! ولم يذكر المدير أى شىء عن نقاط القوة فى التقرير أو المجهود الذى بذله الموظف فى إعداده . .

. . ومباراة « إيه ده . . ليه كده . . . » قد تلعب بشكل مخفف قليلا بأن تذكر بعض الحسنات للشىء أو للشخص ثم يعقبها ما يفسد كل شىء فى نهاية العبارة . . تسمى هذه المباراة « ماشى . . بس يا خسارة »

مباراة « ماشى . . بس يا خسارة » يمكن أن تلعبها فتاة مع صديقة لها تسألها :

— ما رأيك فى الفستان الذى أرتديه ؟ ؟ وهنا تجيب اللاعبة :

— الفستان آخر موضه . . بس يا خسارة . . مش مناسب لشخصيتك . .

وقد يلعبها الزوج حينما يقول لها :

— أنا صحيح كنت عايز آكل ملوخيه النهارده بس ليه الصلصة كتير . . أو

— الغدا كله جميل النهارده . . بس الملح كتير . .

●● ادعوك : انت وهو . . إلى . . الشجار

ليس بمستغرب أن نلاحظ في الحياة اليومية نوعا من البشر يلعب مباراة تنتهي عادة إلى تصعيد المواقف بين افراد آخرين وتدمير العلاقات بينهم .

. . محسن وسميره زملاء في العمل . . وقد دعت الظروف في الشركة أن يستمر العمل إلى ساعات متأخرة لمدة ثلاثة أيام كل أسبوع . . وفي إحدى الأمسيات أخذت سميرة تفكر بصوت مرتفع عن الاجهاد الذي حل بها من كثرة العمل . . وهنا إلتقط محسن الخط من سميره ، في عملية التسخين :

محسن : أنا مش فاهم اللي بيحصل في الشركة دي يعني هو كل شوية نتزنق في ساعات عمل إضافية والبهوات اللي في الأقسام التانية يناموا . .

سميرة : صحيح الواحده منا ماأعرفش إزاي بتوافق على إنها تشتغل طول النهار كده زي ما أكون مربوطة في طاحونة . .

محسن : أنا مش فاهم إنتي إزاي ساكته لغاية دلوقتي على الحكاية دي . . طيب أنا راجل وأقدر أستحمل . . لكن إنتي معقول تشتغلي كل المدة دي وحتى رئيس مجلس الأدارة مش داري بيكي ، وفي الآخر يقولوا الستات عماله تشتغل تريكو طول النهار في الشركة . . وهكذا يستمر محسن في عملية التسخين إلى أن تقترب سميرة من حالة الانفجار . . سميره تبتلع الطعم وتنطلق إلى غرفة رئيس مجلس الادارة لتنفجر في وجهه بالشكوى من السياسة الظالمة . . وأثناء عملية الانفجار تفقد سميرة قدرتها على التحكم في ألفاظها لينتهي الموقف إلى إنفجار مقابل من رئيس مجلس الادارة ينقلها بالتالي إلى خارج غرفته . .

ولم تفق سميرة إلا وهي تغادر غرفة رئيس مجلس الادارة . . وتسمعه يقول :

— صحيح إنتي ما تستاهليش . . أنا الحق عليه اللي كنت بافكر في مكافأتك . . ومن كام يوم كنت لسه باقول لزميلك محسن أني سوف آمر بصرف مكافأة لك وإن الدور قرب عليكي للترقية

* * *

●● مباراة قاعة المحاكمة

القاضي في هذه المباراة هو المجني عليه وقد تكون انت هذا القاضي حين

يطلب شخصان أن تقوم بالتحكيم بينهما لنزاع نشأ بينهما . .

وهما بذلك يجران قدمك لكى تكون طرفا فى المباراة . . وسوف تتطلع بحسن نية وبدافع الخير إلى أن تتبنى المشكلة أو القضية . . وسوف تستمع إلى كلام الطرفين وتحاول أن تكون حياديا . . وتقول كلمة الحق ، وتصدر حكمك بأن أحد الطرفين مخطىء والطرف الآخر على حق . .

بعد ذلك ستفاجأ بأن كلا طرفى النزاع قد ضربا بقرارك وحكمك عرض الحائط ، وسوف تجد أن الطرف الذى نصرته يقول لك :

— فى الحقيقة أنا أعدت النظر فى الموضوع ولقيت نفسى كنت مزودها شوية ، وإنه « أى الطرف الثانى » معه بعض الحق . .

سوف تجد أنهما أصبحا أصدقاء وأصبحت أنت الطرف المكروه فى اللعبة وإنهما اتفقا معا على أنك ظالم ، وانهما لن يحاولا الاستعانة بك مرة أخرى . . وهذا معناه أنهما لم يكونا فى حاجة إلى قاض بقدر حاجتهما إلى شخص يتفقان عليه ، ويتقاربان على حسابه بأن يتخذا موقفا موحدا ضده .

* * *

●● مش بالذمة دى مصيبة . .

يتقابل إثنان من الأصدقاء أو الزملاء أو المعارف ويبدأ الحوار المعتاد بالتحية ثم تبدأ المباراة :

الأول : والله يا أخى إنت كنت على بالى إمبارح وكان نفسى أتصل بيك بأى شكل . . لكن إنت عارف بقى التليفون عندنا ما بينطقش .

الثانى : أسكت ياأخى ما تجبليش سيرته أحسن بتجيلى حساسية لما باسمع سيرة التليفون .

الأول : عندك حق يا أخى . . تصور شهرين ما فيهوش حراره . .

الثانى : شهرين يا عم . . ده أنا بقى لى سنة كاملة ما استعملتش التليفون أكثر من ستة أيام . . وإيه . . باعتيلى فاتورة بمكالمات زيادة . .

الأول : ده أنا رحت المصلحة قالولى أصبر شوية علشان ماسورة الميه ضربت وغرقت الكابل .

الثانى : ياعم ما تجيبش سيرة الميه . . ده أنا مابا شوفهاش دلوقت . . والله وحشانى أيام زمان ما كنت بافتح الحنفية وتنزل منها الميه . . دلوقتى ياسيدى بنستعمل الجرادل فى الدور الأول . .

الأول : ده أنا الكام يوم اللى فاتوا الميه بتنزل معاها حاجات حمره وخضره ومابقيتش عارف إمتى السمك حا ينزل مع الميه .

الثانى : دى عاملة زى مية المجارى . .

الأول : لأ دى المجارى حكايتها حكاية معانا . . تصور بنلبس أكياس نايلون أول ما نوصل علشان نُعدى بيها لغاية البيت . .

الثانى : وتلاقوها فين أكياس النايلون دى يا أخويا ده إحنا دورنا على أكياس نايلون فى السوق علشان نحط فيها اللحمة فى الثلاجة مالقيناش أبداً . . خفوها تجار السوق السوده .

الأول : هما بيغلبوا . . شوف عملوا إيه فى السجاير ؟ !

الثانى : ....

الأول : ....

وهكذا يستمر الحوار . . مصيبة قصاد مصيبة . . واحد يطلع مصيبة . . والثانى يحطله مصيبة أكبر . . ثم ينتهى الحوار على نحو . .

الثانى : إلا قول لى بالمناسبة . . إنت كنت عايز تتصل بيه ليه . . خير إن شاء الله .

الأول : هى عاد فيها خير . . والله ما أنا فاكر ياأخى . . مش بالذمه دى مصيبة . .

الثانى : فعلا ياأخى . . سلامو عليكم . . خلينا نشوفك . .

ثم يسير كل منهما وقد إسودت الحياة فى وجهيهما لتبدأ دوامة مأساوية جديدة مع لقاء آخر لكل منهما مع صديق أو زميل أو معرفة جديدة . .

هذه المباراة مدمرة ، ولا تجعل أحدا يستدرجك فيها ، فهى تجمع عندك كل المشاعر السلبية التى تستنزف قدراتك وتهبط بحالتك المعنوية .

كانت هذه بعض المباريات التى عرضناها فى كتاب مباريات سيكلوجية . . وعلى حد قول الدكتور حسين حمادى شريكى فى الكتاب أن هذه المباريات لابد أن تكون شائعة . . وأن يعرفها الجميع حتى يكف لاعبو المباريات عن لعبها . . فكل مباراة لها مباراة مضادة يستطيع أن يستعملها الانسان النظيف ليحمى نفسه من سموم بعض البشر . .

. . والسؤال الآن هل يستطيع الانسان أن يتخلص من شروره . ؟ هل يستطيع أن يعيش فى خير ومحبة مع أخية الانسان . ؟ هل يستطيع لاعب المباريات أن يقلع عن فلسفته أنه بخير ، وأن الآخرين ليسوا بخير . . ؟ هل يمكن أن يختفى لاعبو المباريات من الوجود . . ؟

. . فى تصورى أن هذا مستحيل . . مثلما هو مستحيل أن يختفى المرض من الوجود . . ينصح الأطباء فى إيجاد علاج لبعض الأمراض . . وينصحون فى إيجاد أسلوب وقائى من بعض الأمراض . . وينصحون فى القضاء على بعض الأمراض ولكن تظهر أمراض أخرى جديدة . . حتى الميكروبات تكتسب مناعة ضد المضادات الحيوية . . ويظهر مضاد حيوى جديد ينجح لفترة ما ، ثم يفقد فاعليته إلى أن يخترع مضاد جديد . . وهكذا .

وما زال الانسان حتى هذه اللحظة يكتب الشعر ، ويحنو على قطة جريحة ، وتدمع عيناه من أجل فقد إنسان عزيز . . مازال نفس هذا الانسان يخترع أسلحة الدمار ، ويحتل أرضا غير أرضه ليسرقها ويمسك بالمدفع ليقتل إنسانا ليس له به صلة . . إنه نفس الانسان الذى يحنو على القطة الجريحة هو ذاته الذى يمسك بالمدفع ليحصد أرواحا بريئة بينها أطفال وعجائز ومرضى . .

●● القصة تقول إن قابيل قتل هابيل . . وظل قابيل رمزا للشر والأنانية والحقد ، وهابيل رمزا للخير والمسالمة والمحبة . . من يدرى . . ؟ . . لعل قابيل كان أسبق فقتل قبل أن يقتل ! ! لعله قتل دفاعا عن النفس ! ! ربما كان أول مريض عقلى على الأرض ، فأصابه مرض الاضطهاد وظن أن هابيل يتربص به ليقتله فسارع بقتله ! ! أو لعله أراد الانتحار فقتل أعز الناس عليه . . شقيقه . . لأنه

ربما لم يكن يعرف فى ذلك الوقت كيف يقتل نفسه . . فأصاب نفسه المجسدة أمامه فى صورة شقيقه . .

وإذا قلنا إن الشر إستولى على قلب قابيل ودفعه إلى قتل شقيقه . . فيكون السؤال : ومن أين جاءه الشر . ؟ كيف سيطر الشر على قلبه ؟ هل ورثه . . ؟ ورثه من أبيه!! . . إن آدم هو أبوه المباشر . . فهل معنى هذا أن خلية الشر الأولى خلقت فى آدم وأورثها لقابيل . ؟ أم أن الخلية الأولى خلقت فى قابيل . ؟ إن الأمر لا يخرج عن أحد الامرين : أما أن قابيل ورث خلية الشر من آدم ، وأما أنها خلقت فيه مباشرة . . فعلى قدر خيالى لم تكن الظروف البيئية وقتها باعثة على توليد الشر فى أى نفس . . فالأرض كانت واسعة وبكرا . . كانت متسعة لهابيل وقابيل . . وأتصور أن احتياج كل منهما للآخر فى هذا الوقت كان أقوى من أى غيرة أو طمع . .

بلغة القانون فإن قابيل يسمى الجانى وهابيل هو الضحية . . ولكن الطب النفسى له لغة مختلفة . . فالقتيل قد يكون الجانى . . أى هو الباعث على الجريمة . . فهو قتيل وباعث أو محرض على القتل . . لعله إستفز قابيل إلى حد دفع قابيل إلى قتله . .

ربما كان هابيل هو أول لاعب مباراة فى التاريخ . . ولاعب المباراة إنسان قادر على الأستفزاز والاغاظة . . إنه يرفع دم ضحية المباراة . . وإذا أعدت قراءة المباريات مرة أخرى ، فإنك سوف تشعر بالغيظ تجاه لاعب المباراة الخبيث ، وربما تمنى شعوريا أو لا شعوريا لو أن ربنا « قصف » عمره .

ولو كان « قصف العمر » بالتمنى لما بقى إنسان على وجه الأرض . . ولهذا يعيش الشر حتى آخر لحظة . . وسوف يعيش حتى آخر لحظة فى عمر الأرض . .

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●


لهذا قرر
إنهاء حياته !

● الفصل الرابع عشر ●

●● لحظة اتخاذ قرار

لهذا قرر إنهاء حياته

●● كتب يقول لها :

ايقنت أن حياتى بدونك لا معنى لها . . لقد عشت حياتى كلها ابحث عن معنى لوجودى . . معنى لذاتى . . معنى لكل شىء من حولى كالأرض والسماء والانسان . . وحين تيقنت . . بعثت الروح فى جسدى . .

كان هذا هو يوم مولدى الحقيقى . . قبلها كنت ميتاً لأننى كنت أجهل المعنى . . وكان هذا أيضاً يوم ميلاد كل شىء من حولى . . الشجرة والثمرة والطين والرياح . . حتى الأشياء الضارة فى الكون ، أصبحت ذات معنى عندى . . ومنذ ذلك الحين أصبح هناك معنى عندى لكل ما يصدر عن الانسان : الشعر . . الموسيقى . . العلم . .

وحين التقيت بك يا حبيبتى أدركت معنى سما فوق كل المعانى . . أدركت معنى الحب . . واذا الحب ذاته هو المعنى المختفى وراء كل شىء فى الكون ، وإذا الحب ذاته هو المعنى المختفى وراء الكون ذاته ، فمن حب إنسان لأنسان تتخلق ثمرة

الكون . . وحين يعمر الكون يكون لوجوده معنى . . **ولهذا قررت** ياحبيبتى أن نستمر معاً . . سأتنازل عن كل شىء . . ساضحى بكل شىء . . سأترك لهم كل شىء . . لاشىء يهمنى إلا أن أرتبط بك . . رباطاً مقدسا مدى الحياة . .

* * *

●● **كتب فى خطاب تركه لأحبائه** :

أصبحت عبئاً عليكم . . تسببت فى كثير من المتاعب لكم . . لم يعد لوجودى أى قيمة . . بل فى وجودى نقمة . .

لقد أصبحت كالحيوان الضال الذى يحمل المرض إلى كل مكان يحل به . . أصبحت الحياه عبئاً ثقيلاً لا أقوى على حمله . . ولهذا قررت أن أنهى حياتى . . سامحونى فهذه آخر مره أسبب لكم ألماً . .

* * *

●● **كتبت تقول له** :

أعرف أن كلماتى ستؤلمك . . ولكن ألمى أعظم وأفدح . . لقد قررت أن أنهى إرتباطنا . . ستتألم من أجل فناء حبنا . . ولكننى أتألم لاننى أنا ذاتى قد فنيت . . لأنى أصبحت عاجزة . . مشلولة . . إنسانه بلا إرادة . . لا أستطيع أن أنقل قدمى إلى الأمام . . وأن دفعنى أحد لمساعدتى . سقطت حتى وإن كانت دفعة رقيقة حانية ، من أجل إنقاذى من نفسى . . بعد طول عناء وجدتك واقتنعت . .

لعلك تعرف أن عمرى الآن اقترب من الثلاثين . . وطيلة عشر سنوات سابقة على معرفتك وأنا عاجزة عن اتخاذ قرار فى هذا الأمر . . كل من تقدم لى رفضته . . بل فى البداية كان رفضاً قاطعاً دون أن اعطى لنفسى فرصة . . بل فى البداية كان رفضا قاطعادون أن أعطى لنفسى فرصة . . ثم بدأت ألين وأقبل مجرد مناقشة الأمر الذى كان ينتهى دائماً بالرفض . ثم بدأت ألين أكثر ، واعطى لنفسى فرصة التعارف . . والنهاية أيضاً كانت معروفة ، وكنت أعد نفسى لها من البداية . . قرار الرفض . .

حتى وجدتك وأقتنعت . . ومضى عام وأنا أقاوم وأجاهد رغبتى فى الهروب . . فى كل مرة كنت أعود فيها بعد لقائك أناقش الأمر من أوله مع نفسى . . وأتخذ قراراً بأن أنهى العلاقة . . ثم أعود عن قرارى . . حتى تعبت . . أرهقت يئست . .

ولا أستطيع الاستمرار فى هذا التأرجح . . ولهذا فإننى أريد أن أستريح . . ولهذه قررت أن أقول لك وداعاً . .

* * *

●● جلس القاضى يقرأ من ورقة أمامه استقرت فوق مجموعة من الأوراق امتدت رأسياً من المسطح الخشبى حتى قاربت ذقن القاضى :

بعد الاطلاع على مواد القانون رقم كذا وكذا وكذا الصادر فى سنة كذا . . قررت المحكمة إحالة أوراق السيد فلان بن فلان بن فلان إلى فضيلة المفتى . .

كنت أرقب الموقف من موقع النظارة عبرت كلمة « المفتى » أذنى ، فرفعت قلبى من موضعه حتى استقرت فى حلقى ، فعجزت عن ابتلاع « ريقى » الذى لم يحل لى ابتلاعه إلا فى هذه اللحظة بالذات . .

وانتهى انشغال عينى بالقاضى . . وحطت أمام رأس فلان بن فلان بن فلان . . إتسعت الحدقتان حتى أدركتا أدق مسام وجهه . . وكشأن عدسات الكاميرا الحديثة التى تقترب من الهدف . . رغم ابتعادها عنه لامست عيناى وجه فلان بن فلان حتى كادت أهدابه تهتز من حركة الهواء المتلاحقة من وإلى فتحتى أنفه . .

انفرج وجهه عن ابتسامة بلهاء . . طلب منه جنود الحراسة أن يقف . . فوقف . . ثم جلس . . نهروه فلم يقف . . شدوه من منتصف ذراعه فوقف ، ثم غافلهم وجلس . . فشدوه فوقف ، ولكن قدميه لم تتحركا . . فجروه فمشى ثم توقف . . جروه فوقع ثم وقف ثم مشى بسلاسله . تصورت فى هذه اللحظة حبيساً أو قل سكيراً يعبث بقيادة سيارة ، فينقل قدمه بالتوالى ما بين البنزين والفرامل ، فتسرع ثم تبطىء ثم تسرع ثم تبطىء ثم تتوقف . . . والأمر كما أتصوره أنهم حين أمروه ليقف قرر أن يقف . . ثم تبخر قراره فجلس سقوطاً . . فشدوه فقرر أن يمتثل . . ثم تبخر قراره فتراخى جسده فهبط جسده . . فشدوه فقرر لقدميه أن تسيرا . . ثم تبخر قراره فشلت قدماه فأنبطح أرضاً . . فأنهضوه فتحركت قدماه بدون قرار . .

فى الزنزانة قالوا له أطلب فتطاع . . فكر . . ثم قرر أن يطلب كنافة بالفستق ، وطلب صوراً لممثلة مشهورة ، وطلب سجادة صلاة وطلب أن يسمع أغنية

عبد الوهاب « محلاها عيشة الفلاح » وأغنية أم كلثوم « الليلة عيد » . .

وإذا كان الله قد اختص لنفسه قرار تحديد الساعة المحتومة إلا أنه فى بعض الأحيان يطلع بعض عباده على الموعد كما هو الحال فى مثل حالة . . فلان بن فلان ابن فلان . . فتح باب الزانزانة وأيقظوه فعرف . . فقرر أن يقاوم . . وكان هذا آخر قرار **قرر** أن يتخذه . . مشى معهم . .

شعر بحاجة لقضاء الحاجة . . وشعر أيضا بحاجة للتبول . . وجه شفتيه إلى أذن أحد مرافقيه ليستأذنه فى الانصراف لقضاء الحاجة . . ولكن مرافقه تظاهر بأنه لم يسمعه . . فهدده بأنه سيقضيها ـ أى حاجته ـ بشكل علنى ويسبب لهم إحراجا . . فلم يأبه به أحد . .

وصلوا إلى حيث الموقع . . صعد بضع سلالم ندم أنه لم يعرف عددها . . نظر إلى الحبل فأيقن أنه مدلى من السماء . . لماذا لا يتركوه يتسلقه ويعفيهم من هذه المهمة الشاقة . .

— ما هى آخر طلباتك . . ؟

— أن تتركونى وشأنى . .

— لا نستطيع . .

— لماذا . . ؟

— لا نملك إتخاذ هذا القرار . .

— إذن من يملك القرار . . ؟

— لا أحد الآن . . ؟

— بل القاضى الذى قرر موتى هو الذى يستطيع أن يتركنى وشأنى . .

— القاضى لم يقرر موتك . . ؟

— إذن من فعلها . . ؟

— القانون . .

— القانون إذن هو صاحب القرار ؟

— بل الناس الذين وضعوا القانون . .

— ولماذا قرروا موتى ؟

— لانك قتلت إنسانا .
— قتلته لأنه قتل أخى . .
— إذن قتيلك قاتل أخيك هو الذى قرر موتك . .
— إذن استأذنوه ليتركنى وشأنى . .
— إنك ذاهب إليه بعد قليل ويمكنك تسوية الأمر معه بنفسك . .
— إذن عجلوا حتى ألحقه قبل أن يستيقظ من نومه . . هأ . . هأ . . هأ .

●● **بعد إنصراف الأربعين حرامى وقف على بابا أمام المغارة من باب التعجب وحب الاستطلاع . . وحين انفتح باب المغارة أمامه لم يكن قد أخذ قرارا بذلك . .**

لقد جاءته الثروة دون تدبير يحتاج إلى قرار . . ولكن شقيقه الشرير الذى فكر ودبر ثم قرر أن ينهب المغارة وقع أسيرا فى يد الأربعين حرامى . .

وفى قصر (على بابا) اكتشفت الجارية المخلصة مرجانة سر الأربعين حرامى المختبئين فى القدور . . فكرت بهدوء وثبات . . فاقت حكمتها حكمة الرجال . . فقررت أن تتصرف بمفردها . . وبعد أن أمنت عدم فرار الحرامية ، أخبرت سيدها وحبيبها على بابا . .

●● هبطت الثروة على رأس مرزوق بفضل « السلطانية » التى كان يضعها على رأسه . . وحين عرف جاره الشرير بذلك قرر أن يلجأ الى نفس الطريق ليحصل على أضعاف ما حصل عليه مرزوق . . ذهب محملا بالهدايا الثمينة . . فعاد بالسلطانية . .

* * *

●● **إنها قرارات فى حياتك . .**
. . قرارات تتخذها لنفسك . .
. . قرارات تتخذها لغيرك . .
. . قرارات يتخذها غيرك لك . .
. . قرارات يتخذها الله لك . . دون أى تدخل منك أو من غيرك . .

● كم من قرارات اتخذتها وندمت عليها . ؟

● كم من قرارات اتخذتها . . ولو عاد بك الزمن إلى الوراء لأعدت إتخاذها . ؟

● كم من قرارات اتخذتها وصممت علىَ ألا تتراجع عنها ، رغم اقتناعك بخطئها ؟ .

● كم من قرارات اقتنعت أنها صائبة ، ولكنك رفضت إتخاذها لمجرد العند ؟

● كم من لحظات وقفت متردداً عاجزاً عن اتخاذ أى قرار ؟ .

● الحياة لحظات . . وفى كل لحظة مطلوب اتخاذ قرار . . وتتراوح القرارات بين بسيطة وهينة وبين معقدة وخطيرة . . قرارات تأثيرها ينتهى بانتهاء الحدث أو الموقف . . وقرارات يمتد تأثيرها سنوات وربما بطول حياتك . . قرارات تمسك أنت وحدك ، وقرارات تشمل آخرين فى حياتك . .

قرار بالزواج . . قرار بالطلاق . . قرار بالهجرة . . قرار باختيار نوعية الدراسة . . قرار بتصفية أملاكك وبداية مشروع جديد . . قرار بالبيع . . قرار بالشراء . . قرار بالسفر . . قرار بالاعتداء والعدوان . . قرار بالتسامح والتنازل . . قرار بالخصام . . قرار بالصلح . . قرار بالاستقالة . . قرار بتغيير طبيعة العمل . .

عشرات القرارات فى كل يوم . . وآلاف القرارات طوال حياتك . .

● **متى تتخذ القرار** . ؟

● **كيف تتخذ القرار** . . ؟

● **أيهما صاحب القرار الأصوب** : **الرجل أم المرأة** . . ؟

● **هل تؤثر الحالة الوجدانية على اتخاذ القرار** . ؟

● هل يؤثر المرض النفسى أو المرض العقلى على سلامة القرار . . ؟

● هل تؤثر السن على سلامة القرار ؟

● هل يؤثر الذكاء . . ؟

● هل هناك علاقة بين نوعية الشخصية وطبيعة القرارات التى تتخذها . . ؟

● هل الجو يؤثر على اتخاذ القرار . . ؟

● هل الوقت يؤثر . . صباحاً . . ومساءً . ؟

● هل الحالة الجسمانية تؤثر على سلامة قراراتك . ؟

عشرات من الأسئلة يجدر أن تفكر فيها جيداً لحظة اتخاذك لقرار . . أو حين تحكم على مدى سلامة قرارات الآخرين . .

ولنستعرض بعض الأجابات عن هذه الأسئلة :

●● **المرض العقلى يؤثر على سلامة القرار . .**

المكتئب متشائم . . من أعراض الاكتئاب فى البداية التردد والعجز عن اتخاذ قرار . . ثم تصبح قراراته كلها سوداوية . . يقرر أن يستقيل . . يقرر أن يتوقف عن التجارة . . يقرر أن يصفى مشروعات ويستكين . . يقرر أن يعتزل الحياة والناس . . وفى النهاية يقرر أن ينتصر . .

من أعراض مرض الفصام توقف الارادة . . تصاب الارادة بالشلل التام . . يعجز المريض عن إتخاذ أبسط القرارات فى حياته . . وقد يسلم إرادته لغيره . . يصبح سلبياً تماماً . . يتحكم فيه أى إنسان ويوجهه الوجهة التى يبغيها . . وإذا اتخذ مريض الفصام قراراً يكون بعيداً عن الواقع . . قرارا غير منطقى . . قرارا ساذجا . . قرارا قد يجر المصائب عليه وعلى ذويه . . إذا اتخذ المريض قراراً تحت تأثير المرض ، فإن هذا القرار باطل بقوة القانون : إذا تزوج أو طلق أو باع أو إشترى وهو مريض ، فكل ذلك باطل ويجوز الرجوع فيه . .

●● **يتوقف الطالب المصاب بالفصام عن الاستذكار لأنه مشلول الارادة . .** يتوقف عن دخول الامتحانات لانه مسلوب الارادة . .

يتوقف الموظف الذى يعول أطفالاً عن الذهاب لعمله لأنه لا إرادة له . . يتوقف عن نظافة جسده ومظهره ، لان إرادته مفقودة . . حالة من التوقف وعجز تام عن إتخاذ أى قرار حتى ولو كان بسيطاً . .

مريض الهوس تتسم قراراته بالاندفاع الشديد واللاواقعية . . يبيع كل ما يملك فى لحظة ، لتصوره أنه يستطيع بهذا المال أن يبدأ مشروعاً ضخماً فى أمريكا . .

يوقع على عشرات الشيكات دون لحظة تردد ، رغم أنه لا يملك أى رصيد معتمداً على أنه فى خلال اسبوع واحد من الآن سيحقق مكاسب هائلة من مشروع لم يبدأه بعد . .

يبدد كل أمواله فى شراء أشياء لا يحتاج لها . . ينفق كميات هائلة من المال فى وقت قصير جداً . . يتخذ قرارا بالزواج من فتاة رآها منذ ساعات . . قد يقرر الطلاق بنفس السرعة . .

أخطر القرارات تلك التى تصدر عن مريض الهوس . . إنه يحتاج إلى حماية . . فقد يجر العديد من المشاكل على نفسه وعلى أسرته . .

● ● المرض النفسى أيضاً يؤثر على سلامة اتخاذ القرار . .

إذا كنت تعانى من الأكتئاب التفاعلى بعد صدمة أو إحباط . . فأرجوك الا تتخذ أى قرارات على الاطلاق وانت فى هذه الحالة . .

إن إحساسك باليأس والاحباط سيجعلك تخطىء . . قد تتخذ قراراً بالاستقالة لمشاكل فى العمل . . قد تتخذ قراراً بالطلاق لمشاكل فى بيتك . . قد تتخذ قراراً بالهجرة لتعثرك فى حياتك . . قد تتخذ قراراً بتغيير دراستك لفشلك اكثر من مرة . .

أؤكد لك انك ستندم على اى من هذه القرارات بعد أن تزول عنك حالة الاكتئاب . .

المزاج السوداوى يجعلك تتخذ قرارات يائسة . . قد يكون لها أسوأ الأثر على مستقبلك كله . . انتظر حتى تعود إلى توازنك . . بعد أن يزول إكتئابك وتعود إلى روحك المتفائلة المرحة . . فى هذه الحالة تكون الغشاوة قد زالت عن عينيك وتستطيع أن تحكم على الأمور حكماً موضوعياً وترى أبعاد المشكلة بوضوح . . وتستطيع أن تفكر بذهن صاف . . ومن ثم تتخذ القرار السليم . .

●● وايضاً لا تتخذ قراراً وانت تعانى من القلق النفسى . . القلق يشتت الذهن . . القلق يجعلك تشعر بحالة من الضغط على أعصابك . . تكون متوتراً غير مستقر وأيضاً تكون متسرعاً . . القلق حالة من الاجهاد النفسى قد يصاحبها أيضاً إجهاد جسدى . . وأى قرار تتخذه وأنت قلق هو قرار غير حكيم . . قد تتخذ قراراً بتأجيل الامتحان لانك قلق . . قد تتخذ قراراً بفك خطبتك لانك قلق . . قد تتخذين قراراً برفض الانسان المتقدم لخطبتك لانك قلقه . .

لهذا أرجو التريث حتى تزول حالة القلق . . ويصفو الذهن وتهدأ الأعصاب

ويختفى التشتت . . حينئذ سيكون القرار سليماً ، لأنه سيكون صادراً عن عقل قادر على التفكير السليم . .

●● **الوسواس القهرى أيضاً يجعل صاحبه متردداً** . . يتخذ قراراً ثم يتراجع فيه . . يتعذب بتردده . . يوسوس فى كل امره . . يستقر على قرار فى ذهنه ثم يعاود التفكير فيه . . قد يكون متأكداً من صحة قراره ولكنه لا يقوى على التنفيذ . . أى ضغط عليه من المحيطين لاتخاذ قرار معين يزيد من قلقه ويضاعف من وساوسه . .

ولهذا أنصح المحيطين به بعدم دفعه إلى اتخاذ قرار معين . . يجب تركه حتى تتحسن وساوسه ويخف قلقه . . وأن يترك له إتخاذ قراره بنفسه ، لأنه لا يقدم على شىء إلا إذا كان مقتنعاً به واثقاً منه تماماً . .

●● **الشخصية الهستيرية قراراتها سريعة وانفعالية** . . تتحمس لشىء وتقدم عليه ثم سرعان ما يفتر حماسها وتغير رأيها . . شخصية مذبذبة متقلبه . . تندفع فى علاقاتها . . تندفع فى عواطفها . . وتندفع أيضاً فى زواجها تحت تأثير العواطف المتأججة التى سرعان ما تخمد . . من يناقشها بعد إتخاذها لقرارها يتصور له أنها شديدة الاقتناع به ، وأنها لن تتنازل عنه حتى ولو قتلوها . . ويندهش أنها تنازلت عنه بسهولة أمام عقبة بسيطة . . شخصية تجلب المشاكل لنفسها ولأهلها ، وأيضاً لمن يصدق عواطفها وحماسها . . إحذر من أن تتورط فى قرار مع مثل هذه الشخصية . . إن أنفاسها قصيرة جداً ، وسرعان ما تغير رأيها وتترك متورطا . .

وكذلك الشخصية غير الناضجة انفعالياً تكون مندفعة فى قراراتها . . ولكنها لا تتأثر . . وأيضاً قراراتها تتسم بعدم النضج . .

●● أما الشخصية الأنطوائية فإنها تتردد كثيراً ، وقد تعجز عن إتخاذ القرار ، ولكنها شخصية غير مندفعة . .

....

●● **أما الشخصية الدورية فإن صاحبها يمر بفترات يكون فيها مرحاً متفائلاً متحمساً وبذلك يأخذ قرارات سريعة جريئة تتسم أيضاً بالتفاؤل . .**

ولكن تعاوده فترات يكون فيها هابطاً فى معنوياته أميل إلى الحذر والتشاؤم وتأخذ قرارته نفس الصبغة . .

....

●● **أما الشخصية الأضطهادية « البارنوايه » فإن صاحبها يتسم بالشك وسوء الظن واتهام الناس والاحساس بالاضطهاد** . . صاحبها تكون قراراته متسمة بالعدوانية والقسوة بناء على تنبيه مفهوم أن الناس تستحق الردع والشدة حتى يستقيم حالها ، وحتى لا ينالك منها أذى . .

....

●● **التقدم الشديد فى السن ، وخاصة إذا صاحبه تصلب الشرايين ، يجعل الانسان عنيداً متصلباً متمسكاً برأيه** . . يصعب عليه كثيراً تغيير رأيه . . لا يقبل مناقشة . . أى أنه يتسم بعدم المرونه . . ولذلك من الصعب أن تثنيه عن قرار اتخذه ، ولا تجدى معه المناقشة الموضوعية . . يثور ويغضب إذا جادلته فى قراره . .

ولكن هذا لا يجعلنا ننكر ارتباط السن بالحكمة . . فالخبرة الطويلة العريضة التى يكتسبها الانسان على مدار سنوات حياته تكسبه بعداً فى النظر . وتقديراً متزناً للأمور . . وإلماماً عاماً وتفصيلياً بأبعاد أى مشكلة . . ولهذا يأتى القرار صائباً ومفيداً . .

ولكن رب شاب صغير فى السن قادر على إتخاذ القرار الحكيم الصائب . . هنا ندخل بعدين هامين : النضج والذكاء . .

الطبيب النفسى الأمريكى « إريك برن » والذى استعنا بنظريته فى تأليف كتاب « مباريات سيكلوچية » يرى أن هناك ثلاث حالات أو ثلاث ذوات (جمع ذات) تسيطر على الانسان أو فى داخل كل إنسان : ذات الطفولة وذات الوالديه وذات البالغ . .

....

●● **بعض الناس تسيطر عليهم « ذات الطفولة » . . إنهم يتصرفون دائماً كالأطفال** . . الطفل الذى يبكى مثلاً إذا منعته من الاستمرار فى الملعب : الطفل

الذى ينفق كل مصروفه ولا يستطيع أن يكبح جماح رغباته ، وبالتالى لا يستطيع أن يدخر شيئاً . . الطفل الذى يقرر أن يزوغ من المدرسة ويذهب الى السينما غير مقدر لعواقب التخلف عن الدروس . .

....

●● **بعض الناس تسيطر عليهم « ذات الوالدية » الآمرة الناهية** . . التى لا تتسامح ولا تتنازل ولا تقدر ظروف الآخرين . . **يتخذون القرارات** بناء على ما يعتقدون هم فيه لابناء على معطيات الموقف المعروض أمامهم . . يتصرفون بناء على منطق أنه لا خير فى الجيل الجديد ، وأن القديم هو الأفضل دائماً . .

....

●● **بعض الناس تسيطر عليهم « ذات البالغ » وتتراجع أمامها « ذات الطفل » « وذات الوالديه » . .**

حالة ذات البالغ لا ترتبط بالمعنى المتعارف عليه من حيث بلوغ سن معينه ، بقدر ما ترتبط بالقدرة على التفكير الرشيد والموضوعى ، المبنى على إدراك الحقائق والربط بين العلاقات وتقدير الاحتمالات قبل **اتخاذ قرار** .

....

●● كل إنسان منا لديه ذات بالغ . . ولكننا نختلف فى مدى نمو وقوة وسيطرة ذات البالغ على ذات الطفولة وذات الوالديه .

واستعمال ذات البالغ مطلوب فى جميع الحقائق والمعلومات وتنظيمها واختزانها على أساس الخبرات المتكررة . . ذات البالغ تقدر الاحتمالات **قبل اتخاذها لقرار معين** . . عملية « برمجة » كاملة تماماً كما لو كنا أمام كومبيوتر نختزن فيه المعلومات بناء على برامج معينة سيتم على أساسها استرجاع هذه المعلومات بعد الربط بينها فى علاقات منطقية قائمة على احتمالات مدروسة ومحسوبة . .

والمصدر الأساسى لتغذية ذات البالغ عند الفرد هو التعليم والخبرات المكتسبة ، فكلما زادت المعلومات الحقيقية التى يملكها الفرد فى أى موضوع ، زادت فرصته فى **اتخاذ قرارات** أفضل فى هذا الموضوع . . يكمل التعليم أيضاً الخبرات المكتسبة التى يحصل عليها الفرد من حياته ومشاهداته . . وبالتالى فإن حالة ذات البالغ

تختلف من فرد لآخر جزئياً بسبب نوع وكمية المعلومات التى حصل عليها كل منهم من التعليم ومن الخبرات المكتسبة . .

....

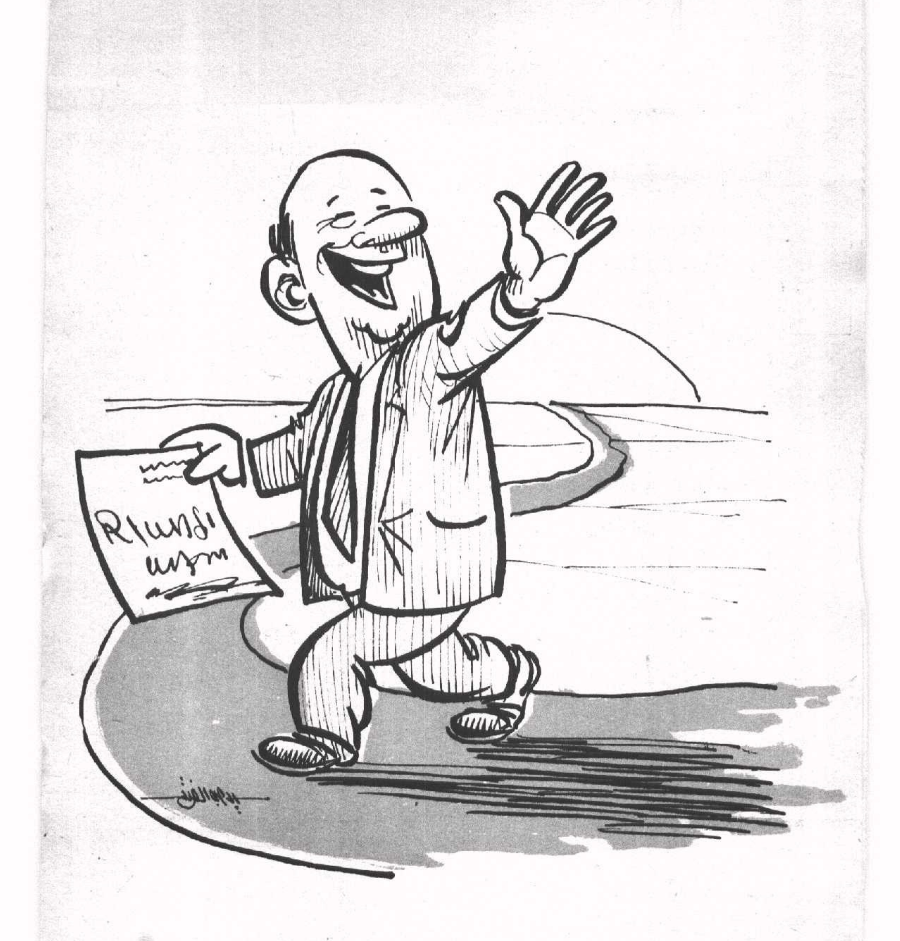
والآن يا عزيزى القارىء سأدعوك لمقابلة إنسان تسيطر عليه ذات البالغ . .

أرجوك أن تلاحظ نظرات عينيه وطريقة كلامه وإشاراته وتعبيراته التى ترتسم على وجهه ونبرة صوته ونوع العبارات التى يستعملها . .

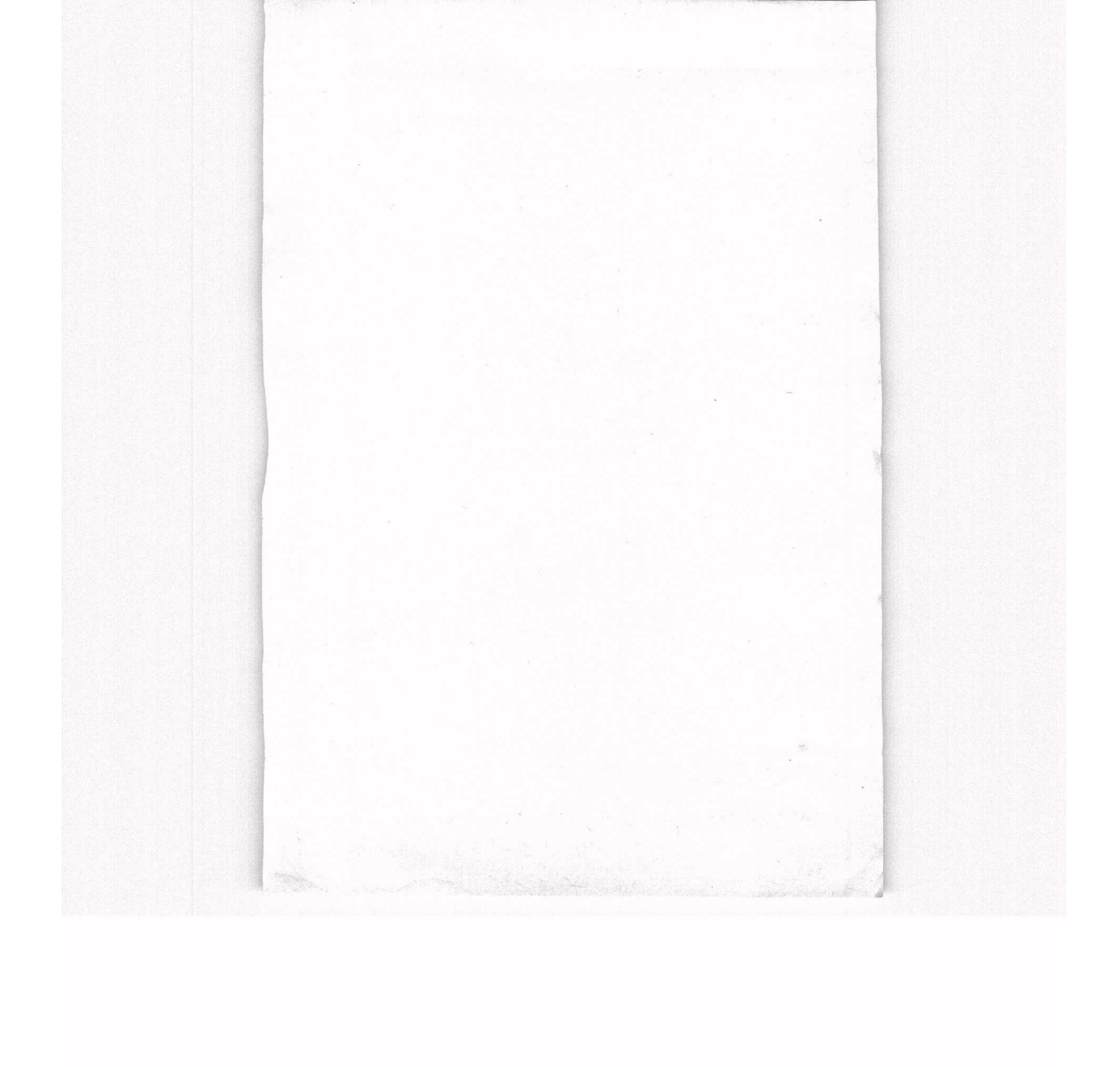
لاحظ هذا الايقاع المنتظم الذى يبدو عليه . . لاحظ هدوءه النسبى كظاهرة مميزة لسلوكه . . لاحظ استغراقه معك ، وكيف يستمع اليك بإنصات وأنت تتحدث اليه . . كل حواسه معك . . عيناه فى عينيك . . لاحظ كيف يوقفك أحياناً ليسألك عن الحقائق والأسباب والتعليلات . . لاحظ كيف أن كثيراً من عباراته تبدأ بتساؤلات مثل : من ؟ متى ؟ كيف ؟ ماذا ؟ أين ؟ لماذا ؟ لاحظ كيف أنه يستعمل عبارات محسوبة نوعا ما لاحظ كيف أنه لا يطلق أحكاماً عامة مثل « كل الناس تفعل كذا » وإنما يتحفظ بقوله « بعض الناس أو أغلب الناس يميل إلى فعل كذا » . .

هذه هى ذات البالغ فى تعاملها مع الناس . . جهاز عصبى كامل أقرب فى تشبيهه بالكومبيوتر يبتلع الحقائق ويتفاعل معها ، وينظم العلاقات ليحصل على معلومات ، ويقدر لها الاحتمالات قبل إتخاذه لقرار . . سبحان الله . .





.. الأمل



● ● العـــلاج . .

الأمـــــــــل . .

صديقي الانسان . .

لا شك أنك تحب الجمال . . ولا شك أن عينيك صافحتا العديد من الصور الجمالية التى انتشيت لها . . فرقص القلب وطربت النفس . .

وأنا أريدك الآن أن تسترجع تلك الصور الجميلة التى مرت بك منذ أن وعت نفسك إرتشاف الجمال . .

وحاول أن تختار إحدى هذه الصور لتضعها على رأس القائمة . . قد يصعب المفاضلة . . ولكنى سأوفر عليك عناء التذكر والمفاضلة ، وسأقول لك عن أجمل صورة فى الكون . .

قد تقول أن هذا رأيى الشخصى . . ولكنى واثق أنك ستتفق معى فى الرأى . . وسيوافقنا كل إنسان . .

إن أجمل صورة فى الكون هى وجه إنسان مبتسم . . ماذا تعنى الابتسامة لصاحبها . . ؟ وماذا تعنى لمن يراها . . ؟

الابتسامة هى الترجمة العضلية للاحساس بالحب . . هى الانسجام الكامل بين العقل والقلب والعضلات . . فهى الحركة التلقائية لصفاء العقل ونبضات القلب . . فهناك نوعان من الأعصاب يغذيان عضلات الوجه : أعصاب إرادية يستطيع الانسان بها أن يحرك عضلات الوجه ، لترسم ابتسامة زائفة . . وأعصاب أخرى لا إرادية ، أى لا سيطرة للانسان عليها . .

هذه الأعصاب اللا إرادية تحرك عضلات الوجه تلقائيا ، لتخلق الابتسامة الصادقة . . هذه الأعصاب اللا إرادية تخضع للسيطرة المباشرة من الفكر والوجدان . . ولذا فحين تبتسم نفسك يبتسم وجهك . . وما أعذب ابتسامة النفس . . ماذا تعنى لصاحبها . .؟ . . تعنى الحب . . حب اللحظة الحاضرة ، وحب اللحظة القادمة . . حب اللحظة الحاضرة هو الرضا . . وحب اللحظة القادمة هو التفاؤل . . وماذا تعنى الابتسامة بالنسبة لك حين تراها على وجه إنسان . ؟ تعنى أن صاحب الابتسامة يوجه إليك رسالة حب . . رسالة تقول : أنك صديقى . . بك ومعك أشعر بالرضا عن حاضرى وبالأمل فى مستقبلى . .

. . ألا تشاركنى يا صديقى الانسان ، أن أجمل صورة فى الكون ، هى أن تجد الحب مجسدا . .

. . أن تجد الحب وقد تحول إلى لوحة تصنعها عضلات الوجه . .

. . وهذه هى أعظم هدية يتلقاها الطبيب النفسى ، حين يساهم فى عودة لوحة الحب لتأخذ مكانها على وجه إنسان . .

. . إنها حقا « عودة الروح » ، فيشعر الانسان بالأمان والابتهاج والارتباط بالحياة . .

. . ومهما اختلفت وسائل العلاج فى الطب النفسى ، فإن المهم هو أن يؤمن الطبيب بالوسيلة التى يستخدمها ، أيا كانت الوسيلة ، المهم هو إيمان الطبيب بها . . ذلك الايمان يجعله قويا وحاسما وحازما . . سيقول لنفسه حينئذ : بإرادة الله سأشفى هذا الانسان . . وتلك بداية أساسية وجوهرية ، وهى أن يصمم الطبيب على شفاء مريضه . . إذا صمم نجح بتوفيق الله . . ولكل داء دواء . .

والله خبير ولطيف بعباده الذين يتألمون . . إذن البداية هى الايمان بالوسيلة والتصميم على تحقيق الشفاء . .

ثم . . ثم الانصات التام . . ثم الحوار الذى يلم بكل أبعاد الحالة . . حوار يتطلب الصدق من المريض ومن أهله . . ويتطلب أيضا التفهم العميق من الطبيب . . لابد للطبيب أن يشعر بمريضه ، وأن يشعر معه . . لابد أن يتسرب إلى دقائق نفسه تماما ، مثل جهاز الميكروسكوب ، الذى يتيح للعين رؤية أدق تفاصيل خلايا النسيج البشرى . . ولا يوجد لدينا ميكروسكوب للنسيج النفسى . . إنما الميكروسكوب هو إحساس الطبيب ، وقدرة هذا الاحساس على النفاذ إلى النفس البشرية . .

وبالتالى نصل إلى مرحلة التشخيص ، والتى يبدأ بعدها العلاج . .

....

. . **يسأل الطبيب نفسه** : **هل الحالة مرض نفسى أم مرض عقلى ؟ . .**

وإذا كانت مرضا عقليا ، فهل هو مرض عقلى وظيفى أم عضوى ؟ .

والاجابة عن السؤال الأخير تكون عن طريق فحص المريض عضويا ، حتى يمكن استبعاد أى مرض عضوى وراء الأعراض النفسية . .

إذا لم تكن الحالة مرضا نفسيا أو عقليا . ؟ فماذا تكون إذن . . ؟ هل هى اضطراب فى الشخصية . . ؟ هل هى صعوبة فى التكيف . . ؟ ضغوط ! ! مشاكل ! ! صراعات ! ! إحباطات ! !

* * *

ووسائل العلاج تنقسم إلى :

١ ـ العـــلاج العضوى :

(أ) العقـــاقير .

(ب) جلسات الكهرباء .

(جـ) الجراحـــة .

٢ ـ العـــلاج النفسى :

(أ) العلاج النفسى العميق .

(ب) العلاج النفسى السطحى .

(جـ) العلاج النفسى الجمعى .

(د) العلاج العــائلى .

٣ ـ العلاج السلوكى .

٤ ـ العلاج الاجتماعى . .

العــلاج بالعقاقير :

استعمل الانسان منذ قديم الزمن النباتات ومنتجاتها لتمنحه السعادة ، أو تخفف من آله ومعاناته . .

كانت هناك بعض المركبات التى عرفت بتأثيرها على الجهاز ألعصبى ، من أهمها الأفيون والكحول والحشيش ، وكانت تستعمل على نطاق واسع ، ليس فقط للعلاج ، ولكن أيضا لتجعل الحياة محتملة . . وهى ما زالت تستعمل فى بعض قطاعات المجتمع حتى الآن ، برغم ما لمعظمها من أضرار بالغة . . أهمها الادمان والتدهور النفسى والجسمانى : وليست لها أى فاعلية فى العلاج ، فهى فقط تزيل التوتر لفترة محددة .

....

. . وفى بداية القرن العشرين ، وعلى التحديد فى مطلع الربع الثانى من هذا القرن ، حدث تطور كبير فى اكتشاف بعض الأسباب ، ومن ثم طرق علاج الكثير من الاضطرابات النفسية والعقلية . .

وفى بداية الحديث عن الأدوية ، لا نستطيع أن نتجاهل الدواء الذى غير وجه الطب النفسى فى القرن العشرين ، وهو « الكلور برومازين » ومن ذلك الفتح تتابعت الأبحاث ، التى نجحت فى استخراج الكثير من الأدوية المتخصصة ، وهى تشتمل على الآتى :

١ ـ **المطمئنات الكبرى** : مثل ستلازين ، وتريلافون ، وراندولاكتيل ، وهالوبيريدول ، وبروماسيد . .

وهذه الأدوية تتعمل أساسا فى علاج مرض الفصام ، ولابد أن تستعمل لمدة كافية تتردد ما بين عام وعامين وتحت إشراف طبى دقيق . .

والتوقف عن استعمالها فى هذه المدة يعرض المريض للنكسة ! وهذا هو دور الأسرة فى التيقن من أن مريض الفصام تعاطى علاجه المقرر بانتظام ، وبالجرعة الموصوفة له ، حيث ثبت بالأبحاث أن ما بين ٤٠ ٪ إلى ٦٠ ٪ من هؤلاء المرضى لا يستعملونها ، وهذاما يعرض حالتهم للتدهور ، لهذا ظهر من هذه الأدوية حديثا حقن طويلة المدى ، تعطى كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع ، حتى نتفادى مشكلة رفض المريض للعلاج ، لأنه أساسا يرفض فكرة أنه مريض .

٢ ـ **المطمئنات الصغرى** : وهى تستعمل أساسا فى علاج الأمراض النفسية عوما ، وخاصة فى القلق النفسى والمخاوف ، وهى تؤدى إلى اختفاء التوتر والاضطراب ،وتحدث استرخاء عضليا وعقليا . .

وأهم هذه الأدوية : ترانكيلان ، وفاليوم ، وليبريم ، وسيريباكس ، وأتيفان ، وترانسين .

وهذه الأدوية أيضا يجب أن تستعمل تحت إشراف طبى دقيق ، لتحديد دواعى استعمالها ، وأيضا لتحديد الجرعة المناسبة .

٣ ـ **مضادات الاكتئاب** : وقبل التحدث عن هذه المجموعة ، نتوقف قليلا عند الهرمونات العصبية ، والتى لها علاقة مباشرة بمرض الاكتئاب . .

أهم هذه المركبات ما يسمى بالأمينات ، وهى تشتمل على السيوتونين والكاتيكول أمين والدوبامين . .

وهذه الهرمونات مسئولة عن التوازن النفسى والعقلى فى الانسان ، وهى تفرز بكميات معينة ثابتة فى المخ ، وبعضها أيضا له وظيفة دفاعية فى الجسم ، مثل الكايتكول امين التى تفرز أيضا فى الجهاز العصبى اللا إرادى السمبتاوى ، بكميات ثابتة فى الأحوال الطبيعية ، ويزدد إفرازها فى حالات الخوف والانفعال والصدمات ، وهى تحمى الجسم من الانهيار فى مثل هذه الحالات .

●● **وحالات الاكتئاب الذهنى** تنتج من نقص الأمينات الكاتيكولين ، وخصوصا هرمونالسيرتونين يتسبب فى مرض الاكتئاب . .

وهناك نوعان من العقاقير المضادة للاكتئاب :

(أ) **العقاقير الخفيفة** ، وهى تستعمل فى علاج الاكتئاب التفاعلى والقلق

وأهمها البارنيت ، والبارستلين ، والناروبل . .

(ب) **العقاقير الكبرى** ، وهى تستعمل فى حالات الاكتئاب الذهنى ، واكتئاب سن اليأس ، وأهمها التوفرانيل والتريبتيزول ، واللوديوميل . .

. . ويجب التنويه بأن هذه الأدوية لا تبدأ فى العمل إلا بعد أسبوعين من استعمالها ، ولهذا فإن الطبيب يجب أن ينبه مريضه إلى هذه الحقيقة حتى لا يترك استعمالها إذ أحس بعدم تقدم فى حالته فى الأيام الأولى .

* * *

الجلسات الكهربية :

أثبتت كل الأبحاث من كل أنحاء العالم أن الجلسات الكهربية هى أحسن علاج لحالات الاكتئاب الذهانى ، وكذلك فى حالات اكتئاب سن اليأس ، وذهان الولادة ومرض الفصام ، ولم يظهر بعد من العقاقير ما يوازى أهمية الجلسات الكهربية وفائدتها ، وخاصة فى مرض الاكتئاب حتى أنه يطلق عليها أنها « منقذة الحياة » .

. . ومن الطريف أن بعض الأطباء النفسيين كتبوا فى مذكراتهم أنهم طالبوا أن يعالجوا فورا بالجلسات الكهربية إذا أصيبوا بمرض الاكتئاب ، وألا ينتظر معالجتهم بالعقاقير حتى تحدث تأثيرها . .

. . والغريب أن كثيرا من الناس لديهم مفهوم خاطىء عن أضرار الجلسات الكهربية ! والحقيقة أن أضرارها تكاد تكون معدومة . . والمريض لا يشعر بها على الاطلاق ، كما أنها الآن تعطى تحت تأثير التخدير واستعمال حقنة لاسترخاء العضلات . . وفى كل الأحوال فإنه يجرى كشف عضوى دقيق على المريض قبل الجلسات . .

العلاج الجراحى :

نادرا ما تستعمل الجراحة فى علاج بعض الحالات المستعصية من الأمراض النفسية والعقلية ، ومع الاكتشافات الهائلة فى كل يوم فى مجال العقاقير ، أصبح التدخل الجراحى محدودا جدا ، ويمكن الحصول على الفائدة نفسها باستعمال العقاقير الحديثة . .

وتقوم فكرة الجراحة على قطع بعض الألياف العصبية الموصولة بين الفص الامامى بالمخ والثلاموث ، أو قطع أو تدمير بعض المراكز فى الفص الأمامى ، على أساس أن هذه الألياف وهذه المراكز مسئولة عن الاحساس بالتوتر والقلق والاكتئاب ، وأن التخلص منها يخفف من توتر المريض وقلقه ، وبالذات فى مرض الوسواس القهرى . .

* * *

العـــلاج النفسى :

الهدف من العلاج النفسى بشكل عام ، هو الكشف عن الصراعات التى يعيشها المريض ، سواء من خلال عقله الواعى أو العقل الباطن ، وذلك يفيد إلى حد بعيد فى مجال الأمراض النفسية ، أما فى الأمراض العقلية ، فإن التدخل الكيماوى هو الأساس فى العلاج . .

والتحليل النفسى هو أحدى الوسائل التى تستعمل ، وخاصة فى الكشف عن الصراعات المكبوتة فى العقل الباطن ، **وتسمى هذه الطريقة بالتحليل النفسى العميق** . .

أما التحليل النفسى السطحى فهو يحل مشاكل وصراعات المريض على المستوى الشعورى ، ومحاولة تقديم المساعدة له عن طريق تفسير أعراضه وتشجيعه ، وتوجيه النصح والارشاد له . .

والمهم فى هذا النوع من العلاج أن المريض يقوم بالتنفيس عن مشاكله وانفعالاته ، ولهذا فإن ٧٠ ٪ من الجلسات التى يصل عددها إلى ١٢ جلسة تخصص لكى يتكلم فيها المريض ، وعلى الطبيب أن يستمع فقط دون تدخل يذكر ، ثم يقوم الطبيب بعد ذلك بشرح . وتفسير أعراض المريض ، لكى يجعله مستبصراً بمسببات حالته . .

وبعد ذلك يقوم بتوجيهه وإرشاده ، ولكن بطريقة غير مباشرة : فالطبيب هنا لا يقوم بدور الواعظ ، ولكنه يساعد المريض على حل مشاكله مستعينا بإرادة المريض نفسه ، فوظيفة الطبيب أنه يقوى إرادة المريض لا أن ينوب عنه فى حل مشاكله ، لكى يستطيع أن يواجه مشاكل أخرى فى حياته ، دون الوقوع فريسة

للمرض النفسى ، والاعتماد الدائم على الطبيب . . وهنا مسئولية الطبيب الأولى . .

. . **وهناك أسلوب جديد فى العلاج النفسى** يسمى بالعلاج العائلى ، حيث يعتبر المريض ظاهرة مرضية فى عائلة هى مريضة فى وسيلة اتصال وعلاقات أفرادها بعضهم ببعض . .

وعلى الطبيب فى خلال جلساته مع العائلة بأكملها ، اكتشاف الأنماط المرضية فى سلوك العائلة التى تسببت فى إحداث الاصابة فى أحد أفرادها ، ثم يقوم بعد ذلك بتوجيههم وإرشادهم . .

وهذا النوع من العلاج يستعمل بالذات فى عيادات الطب النفسى للأطفال ، والعيادات النفسية لرعاية العلاقات الزوجية ، وأيضا لعلاج الاضطرابات الجنسية العائلية ، وهو لا شك علاج له أهميته ، وخاصة أن الطب النفسى للطفل يرى أن المرض النفسى أو العقلى عند الأطفال يحدث نتيجة لاضطراب أولى فى الأسرة ، وكذلك فإن الاضطرابات الزوجية والجنسية ليست مسئولية أحد الطرفين ، ولكنها مسئولية مشتركة . .

* * *

العـــلاج الاجتماعى :

لا شك أن للمجتمع تأثيره على ظهور أعراض المرض النفسى أو العقلى عند بعض الناس ، الذين لديهم الاستعداد لمثل هذه النوعية من الأمراض ، ويمكن اعتبار دور المجتمع فى هذه الحالة كعامل مفجر للمرض ، ولهذا فبعد علاج المريض بالوسائل التى سبق التحدث عنها فإن عودته إلى الظروف البيئية نفسها سوف تساعد على ارتداد الحالة إليه مرة أخرى . .

ولهذا فإذا أردنا للشفاء أو التحسن أن يكون دائما ومستمرا ، فعلى الطبيب النفسى أن يخرج من عيادته أو مستشفاه ، ولينتقل مع المريض إلى حياته فى المجتمع ، إلى أسرته ، وإلى مكان عمله ، وإلى محيط أصدقائه ، وذلك للبحث عن مصادر الصراع والأجواء التى يقع تحت طائلها المريض ، والتى كانت سببا فى انهياره وعدم قدرته على التكيف . .

إن للمرض النفسى أو العقلى آثاره الاجتماعية ، وللأسرة تأثيرا كبيرا على حالة المريض ، ولهذا فإن اهتمام الطبيب يجب أن يمتد إلى أسرة المريض لترشيدها بطبيعة المرض ، ولتحديد دورها ومسئولياتها تجاه المريض . .

. . وهذا يعنى أن دور الطبيب لا ينتهى عند حد كتابة تذكرة العلاج ، ولكنه قد يبدأ بها فعلا ، ثم يمتد إلى حياة المريض بكل جوانبها . .

* * *

ويقينى الذى لا شك فيه أن الله هو الشافى . . ومن خلال دراستى وعملى وخبراتى الشخصية فى الحياة ، تكون لدى اقتناعان هامان :

أولهما : أن النصر فى النهاية للحق . .

ثانيهما : أن رحمة الله واسعة ، وسعت الأرض والسماء . . قد يتكاثف الظلام . . قد تبدو كل الطرق مغلقة . . قد يعربد الظالم وقد يظن أن أصابعه قد لوت عنق الحقيقة ، وخنقت صاحب الحق . .

. . قد يبدو المرض قاسيا رهيبا ، وقد أساء إلى كل جوانب النفس . . قد يسيطر اليأس إلى حد انتحار الأمل . .

ولكن ـ وبكل تأكيد ـ يبزغ النور . . وكما أن الصباح لا ينهض فجأة ، فإن الأمل أيضا يتسرب رويدا . . الصباح يبدأ بخيط واحد من النور . . خيط رفيع جدا لا تدركه العين بشكل محدد . . ولأنه خيط رفيع وسط ظلام مكثف ، فإنه ينتشر فوق رءوس كل الناس . . فيدركه إحساس الانسان قبل أن تدركه العين . .

إذا تطلعت فى هذا الوقت إلى السماء تشعر أن هناك نذير نور وليس النور ذاته . . تشعر أن الكون على أبواب شىء جديد . . تشعر أن الظلام قد أصابه الوجل ، بعد أن كان قاسيا كثيفا معربدا . .

وتستطيع أن تجرب بنفسك . . افترش الأرض والتحف السماء . . ابق فى العراء الليل بأكمله وانتظر الصباح . . عند لحظة ما تشعر أن الكون على أبواب تغيير . . سيتكون لديك هذا الشعور قبل أن تدركه بعينك . . وتدريجا تتكاثر خيوط النور . . وتدريجا يتوارى كل ما هو أسود . . ينمو الأمل برفق . . وإذا بك محاط

بالنور . . من كل مكان . . فى كل مكان . . حقيقة ناصعة بيضاء . .

. . وهذه هى تجربتى . .

. . فى أشد الحالات حلكة وظلاما . . وحين تمتلىء نفسى أنا شخصيا باليأس : تهبط رحمة الله . . تماما مثلما يهبط الفجر حاملا فى طياته نور الصباح . .

. . وإذا المريض يتحسن . . ويتحسن . . ويتحسن . .

وإذا المريض شفى . . وأدق تعبير هنا : وإذا الله قد أذن بالشفاء . .

. . عند لحظة ما يهبط أول شعاع رحمة . . خيط رفيع لا ندركه فى البداية . . لا ندركه لأننا لا نتوقعه . . لا نتوقعه من شدة يأسنا . . لا نتوقعه بعيننا لأن إيماننا يضعف أحيانا : ننسى قوله تعالى (لا تقنطوا من رحمة الله . .) ننسى أن من أعظم صفاته أنه الرحمن الرحيم . .

. . ولهذا فإننى أرى أن من أهم عوامل الشفاء : الايمان . . إيمان المريض وإيمان الطبيب . . الثقة فى أن لكل ليل نهاية . . ولكل مرض نهاية أيضا . . فالله هو الخالق ونحن عبيده . . ولأن المرض من عنده فلابد أن يأتى الشفاء من عنده . . ولكن لابد من الصبر . .

الصبر حتى يهبط أول شعاع رحمة . . وإذا توقعناه جاء . . وإذا توقعناه أدركناه بقلوبنا قبل أن ندركه بعيوننا . . « وإذا مرضت فهو يشفين »

صدق الله العظيم . .

* * *

وختــــاما . .

. . أما وقد وصلت إلى هذه الصفحة ، فإننى أشعر بارتياح عميق يشمل نفسى وجسدى . . ارتياح يشعر به كل إنسان حين يؤدى واجبا هاما يراه مقدسا . .

ما أروع أن تبدأ عملا وتتمه . .

ما أروع أن تقوم بعمل تشعر أنه سيعود بالخير والبركة على آخرين . .

سيقع هذا الكتاب فى يد احد ثلاثة :

. . فى يد إنسان لم يعان من الألم النفسى . .

. . فى يد إنسان عبر بهذه الآلام ، أو عبرت به ، ثم مَنَّ الله عليه بالشفاء . .

. . فى يد إنسان يختبره الله بمنحه هذه الآلام حتى هذه اللحظة . .

● **فيامن لم تعان :**

فلتكن لك يد حانية . . فليكن لك ذهن متفهم . . فليكن لك قلب عطوف ورحيم . .

إن مريضك فى حاجة إلى الحب بقدر احتياجه للدواء . .

إن كلمة طيبة منك قد تصنع معجزة . .

وكلمة غير متفهمة منك قد تضاعف العذاب ، وتعمق الجراح . .

● ويامن عصرك الألم النفسى ، ثم من الله عليك بالشفاء :

إن خبرتك تساوى ألف عام بحثا عن الله . .

إنك أنت الذى تستطيع أن تعلمنا ، وأن تقول لنا عن ضعف الانسان أمام قوة الخالق . .

أن تقول لنا عن رحمة الله بعبده الطائع والعاصى . .

أن تقول لنا عن عظمة الخالق فى صنعه لنفس الانسان . .

لقد صهرت الآلام نفسك ، فطهرتها من كل شائبة . . فاكتشفت أن روعة الحياة هى فى الحب . . حب إنسان لانسان . .

● ويامن تتلظى صفحات هذا الكتاب بأنفاسك الحارقة ، من ألم النفس :
سأقول لك شيئا عن نفسك :
مرضك لا يصيب إلا إنسانا رقيق الحس . . طيب النفس . . خير النزعة . . طاهر الفؤاد . . سميك الجلد . . يمشى على الزجاج المكسور دون أن تدمى له قدم . . رقيق الجلد قد تجرحه نسمة حانية . .
مرضك اختبار ستجتازه بنجاح ، بصبرك وإيمانك . .
لك الله . . « ألا بذكر الله تطمئن القلوب » .

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

أسسه
مصطفى أمين وعلي أمين

كتاب اليوم

الطبي

رئيس مجلس الإدارة :
موسى صبري
رئيس التحرير :
أمين محمد عدلي
نائب رئيس التحرير :
عبد العزيز عبد العليم
مدير التحرير :
حسين فريد

العدد ١٢ — جمادى الأولى ١٤٠٣ — ١٥ فبراير شباط ١٩٨٣

الإدارة : أخبار اليوم ٦ شارع الصحافة
ت ٧٥٨٨٨٨ عشرة خطوط
تلكس دولي ٩٢٢١٥ - محلي ٩٢٣٨٢

الاشتراكات

جمهورية مصر العربية :
قيمة الاشتراك السنوي ٥,٠٠ جنيه مصري

البريد الجوي

دول اتحاد البريد العربي والأفريقي: ٦/٥ جنيه مصري — ١٣ دولار أمريكي أو ما يعادله
باقي دول العالم - أوربا والأمريكتين وآسيا وأستراليا: ١٤ جنيه مصري — ١٧ دولار أمريكي أو ما يعادله

- ويمكن قبول نصف القيمة عن ستة شهور
- ترسل القيمة إلى الاشتراكات ٦ شارع الصحافة القاهرة - ت : ٧٤٨٨٤٤ (٥ خطوط)

رقم الإيداع بدار الكتب والوثائق القومية ٨٣/٢٠٢٢

الترقيم الدولي ٣ - ٠٢٩ - ١٢٤ - ٩٧٧ ISBN

محتويات الكتاب

		صفحة
الفصـــل الأول :	معنى الطب النفسى	١١
الفصـــل الثـانى :	القلق النفسى عندما تصبح الحياة غير محتملة	٢١
الفصـــل الثـالث :	الوسواس القهرى إنها رغبة اندفاعية !	٢٩
الفصـــل الرابـع :	المخـــاوف شيء لا نستطيع مقاومته !	٣٩
الفصـــل الخامس :	الهستريا انت اثنان . . احد كما لا يعرف شيئا عن الآخر !	٤٥
الفصـــل السادس :	الاكتئـاب مرض الأذكياء والمثقفين !	٥٩
الفصـــل السابـع :	الفصام فرقة موسيقية . . مات قائدها !	٦٩
الفصـــل الثـامن :	الأمراض النفسجسية كلمات مسمومة تصيب القلب بالتوقف !	٧٩
الفصـــل التـاسع :	الاضطرابات الجنسية فى داخلك قاض مزيف !	٨٧
الفصـــل العـاشر :	الإدمـــان مصنع للأفيون . . داخل مخك !	٩٧
الفصل الحادى عشر :	الطفل والمرض النفسى فى عينيه خوف بلا حدود !	١٠٥
الفصل الثانى عشر :	الصـــراع انت غريب على نفسك !	١١٣
الفصل الثالث عشر :	مباريات سيكلوجية حتى تتقى شر الآخرين	١٢١
الفصل الرابع عشر :	لحظة اتخاذ قرار لهذا قرر إنهاء حيـاته	١٣٧
— الفصل الأخـير :	العـــلاج . . الأمـــل	١٥١
— وختـــــاما		١٦١

****

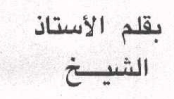
● هـذه هى الأسرة العربيـة التى آثرتها عنـاية الله لإنشاء أجيال تحمل إلى بنى الإنسان رسالة الإسلام الذى جاء به محمد صلى الله عليه وسلم من عند الله ●

فى كتـاب اليـوم

الأسرة فى الاسلام



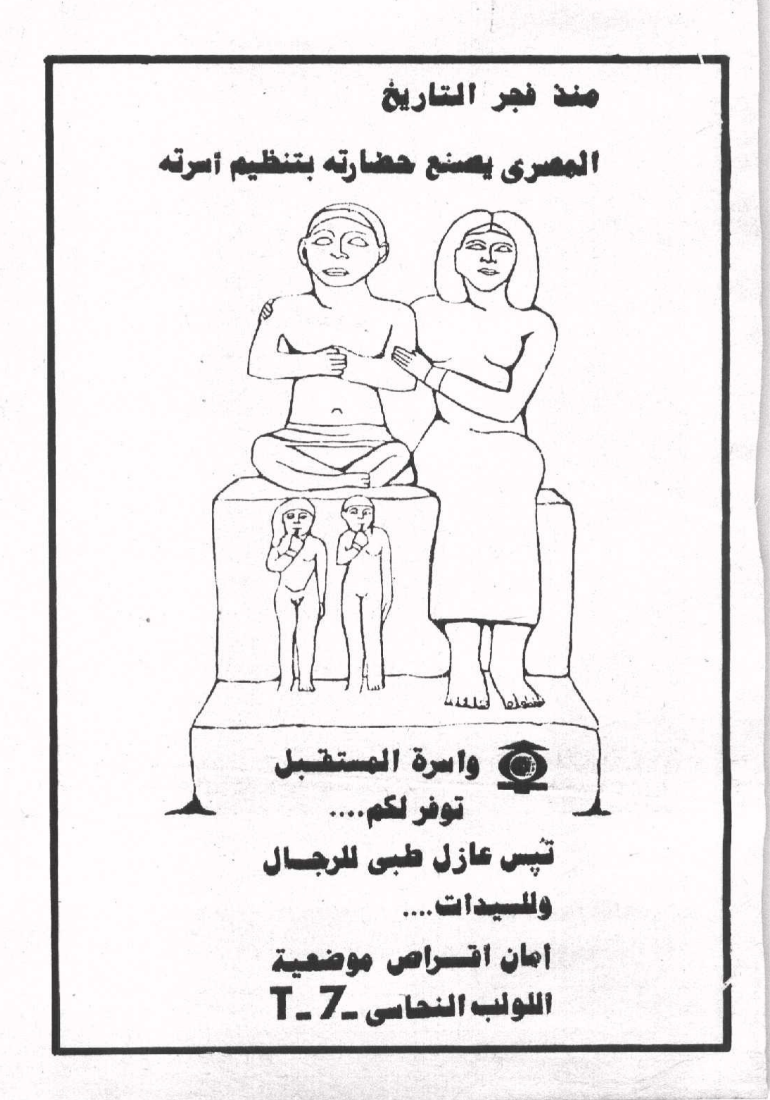
« إن للنساء على الرجال حقوقا ، وإن للرجال على النساء حقوقا كذلك »



بقلم الأستاذ الشيـخ

أحمد حسن الباقورى

● أول مارس ● ************************



منذ فجر التاريخ
المصرى يصنع حضارته بتنظيم أسرته
واسرة المستقبل
توفر لكم....
تپس عازل طبى للرجال
وللسيدات....
أمان اقراص موضعية
اللولب النحاسى T-7

•• كتاب اليوم الطبى ••

فى الطريق إليــك

□□□□□□

الطب فى الملعب

دكتور صالح بدر

....

الاسعاف قبل الطبيب

دكتور إبراهيم قطامش

....

رحلة داخل الجهاز الهضمى

دكتور أحمــد مؤنس

....

الخطر فى ثدى المرأة

دكتور محمود شريف

....

« العقم » الجديد فى التشخيص والعلاج

دكتور محمـود طلعت

●● كتاب اليوم الطبى ************************

عدد ١٥ مارس .

أطفالنا ..
وحاجاتهم النفسية

تاليف الدكتورة

كلير فهيم

اخصائية الطب النفسى
ومديرة العيادة النفسية للصحة المدرسية

□□□□□

من مواد الكتاب :

★ دور الأسرة نحو إشباع الحاجات النفسية للطفل .
★ أسباب اضطراب الطفل نفسيا فى بيئته المنزلية .
★ الفطام النفسى للطفل من البيت .
★ دور المعلم نحو إشباع الحاجات النفسية للتلاميذ .
★ المشكلات النفسية التى تواجه التلاميذ فى مراحل الدراسة المختلفة ، وحاجاتهم النفسية .
★ العقاب . . وحاجات الطفل النفسية .
★ متى تعرض طفلك على طبيب نفسى ؟

****